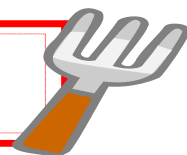


ぱくぱくだより

令和7年12月 城東小学校



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

きれいに手をあらって、^て食事をしよう^{しょくじ}

なぜせっけんで手洗いをするの？



見た目にはきれいで、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

スタート

1. 手を水にぬらす



2. 石けんをつける



3. 手の平をあらう



8. 水で洗いながす



ゴール

9. 清潔なハンカチでふく



4. 手のこうをあらう



7. 手首をあらう



6. 指先をあらう



5. 指の間をあらう



* ~ * ~ * ~ * ~ * 12月の献立紹介 * ~ * ~ * ~ * ~ *

食育の日献立 19日

犬山の根菜たっぷりみそおでん

愛知県の特産物の豆みそで、犬山産の大根や、豊橋産のうずら 卵などを煮込みます。



犬山の白菜と水菜のおかかあえ

犬山市で育った白菜を使用して、かつおぶしで和えます。



◆ レシピ紹介 ◆

「和紅茶とオレンジのマフィン」

【材料 1人分】

- ホットケーキミックス粉 大さじ2
- 卵 小さじ1弱 ○豆乳 大さじ1弱
- おからパウダー(あれば) 少々
- 紅茶 ひとつまみ ○砂糖 少々
- マーマレードジャム 大さじ1
- サラダ油 大さじ1弱

【作り方】

- ①全ての材料をよく混ぜ合わせる。
※卵や豆乳は少しづつ加えると混ぜやすい。豆乳を牛乳に代えてもOK!
- ②カップに生地を入れる。
- ③オーブンで焼く。(200℃15分程度)
※焼く温度や時間は、生地の量や機種により調整してください



冬至献立 22日

1年のうち、昼が最も短く夜が最も長くなる日、冬至。

冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願いかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。

給食では「白身魚とかぼちゃのゆずみそ焼き」で、かぼちゃとゆずをいただきます。

