

12月

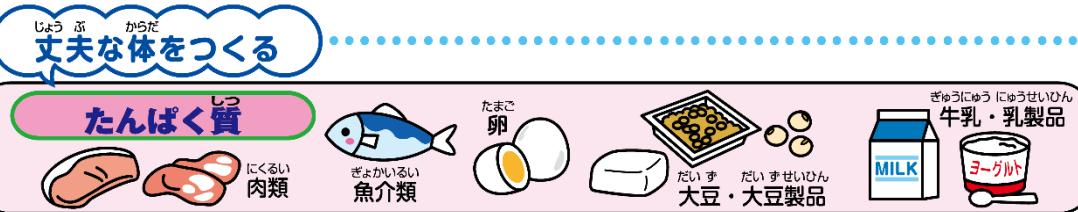
ぱくぱく通信

令和7年11月28日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.8
校長 富永 央星
栄養士 宮崎 愛弓
福田 茉里

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。今年も残すところあと1か月です。年末年始に向けていそがしい毎日ですが、新しい年も元気に過ごせるようにしましょう。



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



「ぱくぱく通信」では、給食や食育についてのご意見や質問、感想などを募集しています。回答は右のQRコードからFormsで、または給食室前のポストにお入れください。(いただいた回答は給食だよりで紹介させていただくことがございますので、ご了承ください。)





冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



作ってみよう！

おうち DE 給食！

今月は二寺小で大人気の「ハニーサラダ」を紹介します。カリッと揚がったじゃがいもの食感と、はちみつの風味で野菜が苦手な人もおいしく食べられます。

【ハニーサラダ】

サラダ材料 (4人分)

じゃがいも	2個 (300g)
揚げ油	適量
きゅうり	1/2本 (50g)
キャベツ	葉2枚 (150g)
にんじん	1/4本 (50g)

ドレッシング材料 (12人分)

はちみつ	大さじ3
からし	少々
酢	大さじ2
塩	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1と1/2

*ドレッシングは、清潔な容器で
あれば冷蔵庫で2~3日保存で
きます。

作り方

- ① ドレッシングを作る。
はちみつ、からし、酢、塩をよく混ぜ合
わせたところに、サラダ油を少しづつ
入れながら、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ② じゃがいもは皮をむいてせん切りにし、
水にさらしておく。
- ③ きゅうりは半月切り、にんじんとキャベ
ツはせん切りにしておく。
- ④ ②のじゃがいもの水気をよく切り、180
度くらいに熱した油できつね色になる
まで揚げる。
- ⑤ にんじん、きゅうり、キャベツをゆでる。
- ⑥ ゆでた野菜を水にサッとさらし、粗熱を
とって冷蔵庫で冷ます。
- ⑦ ⑤の野菜、④のじゃがいも、①のドレッ
シングを食べる前に混ぜ合わせる。

