



# つうしん 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 茉莉

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。

## 手洗いは感染症予防の基本です！



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。



## 風邪予防に

## とりたい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる

#### たんぱく質



肉類



魚介類



たまご 卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



### 強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



にんじん



レバー

ほうれん草

うなぎ

#### ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

#### ビタミンE



かぼちゃ



サケ

サラダ油

アーモンド

「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！**



つくってみよう！

## おうち DE 給食！

今日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るところに、サラダ油を少しずつ入れながら、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。

