



きゅうしょく

給食だよ!



みなみ小学校

今年も残すところあと一か月となりました。吹く風も冷たく、寒さも一段と厳しさを増してきています。風邪など引かず、元気に楽しく冬休みを過ごせるように、体調管理に十分気をつけましょう。

ふゆやす

冬休みのすごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見ないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「塩こんぶ和え」です。

【材料(4人分)】

キャベツ・・・ 200g (1/4個)

※お好みで、きゅうりやにんじんを加えてよい。

ごま油・・・・ 小さじ1/3

塩昆布・・・・ 6g

【作り方】

① キャベツは短冊切りに、ゆでておく。

(家で作るときは生でも可)

② キャベツをごま油で和えた後、さらに塩昆布で和える。

③ 程よくなじんだら、できあがり。

※ごま油を先に和えることで、油の膜ができる、黒くなることを防ぐことができます。



