

# 食育だより

～12月号～

令和7年12月1日

No.8

山潟小学校

毎月19日は  
食の日

冬はかぜが流行しやすい時期です。かぜやウイルスに負けない丈夫な体を作るためには、「規則正しい生活」と「栄養バランスが整った食事」が大切です。そして、手についた菌やウイルスが口や鼻などから体の中に入らないようにするためには、手洗いがとても有効です。食事の前の手洗いをしっかりして過ごしましょう。

●こんげつのめあて●

きれいに手をあらあう



めざせ！手洗いマスター  
～教えて！調理員さん！～



給食前の手洗いをチェックしてみましょう！

- 石けんで手を洗っていますか？
- つめはみじかく切っていますか？
- 指先・指の間・手首の洗い残しはありませんか？



調理員さん



給食を作るためには、衛生管理がとても大切です。  
日々、安心・安全な給食づくりのために頑張ってくれて  
いる、調理員さんは学校一の手洗いマスターです！

# ●6年生で授業をしました

今月で2025年が終わります。1月には給食週間もあります。そこで、6年生では、給食週間に向けて献立作りの授業を行いました。どんな献立ができたのか…1月までの楽しみです！



## ●12月のおすすめ献立 ~きりざい~

【材料】4人分

- ・こまつな : 60 グラム
- ・にんじん : 20 グラム
- ・たくあん : 40 グラム
- ・ひきわり納豆 : 100 グラム
- ・しょうゆ : 6 グラム

【作り方】

- ① こまつな、千切りにしたにんじんをゆでて冷却する。
- ② ①の水気をしっかりと切り、こまつなは2cm程度に切る。
- ③たくあんは千切りにしておく。
- ④ ②と③、またひきわり納豆としょうゆを混せて、完成。



中に小さくカットしたチーズを入れれば「チーズ入りきりざい」にもなります！  
ぜひご家庭で、お好みのアレンジをしてみてください！

