



～今月の二十四節気～

自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。

[大雪：たいせつ 12月7日]

山の峰々は雪をかぶり、平地にも雪が降る頃です。本格的な冬の到来で、動物たちも冬ごもりを始めます。年末に向け、お正月の準備も始まって、何かとあわただしい時期でもあります。

[冬至：とうじ 12月22日]

太陽が最も低い位置にあり、1年で最も夜が長く、昼が短い日です。太陽の力が一番弱まる日ですが、翌日からは再び強まるということから、運が向いてくるとされています。また、冬至かぼちゃ、冬至がゆ、柚子湯などで、厄払いや無病息災を願う風習があります。



12月の声を聞くと師走というだけあってすべてがせわしなくなりますね。クリスマスや大みそかと子供たちが喜ぶイベントが続きます。しかし秋～冬にかけては感染症も増えてくる時期になりますので、予防として帰宅後の手洗い・うがいなど基本的なことを心がけましょう。また朝おきてすぐにうがいをするのは就寝中に発生した多くの細菌を一掃するために効果的と言われています。

栄養をとって風邪を吹き飛ばそう

風邪の初期には、ネギ味噌湯

みじんぎりにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには、生姜汁

おかゆや味噌汁に生姜汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を調える ビタミンC、ビタミンAカロテン

野菜には風邪を予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。ビタミンCは、不足すると風邪をひきやすくなります。キャベツ、白菜、大根などに多く含まれ、ビタミンAカロテンは、粘膜を強くします。ほうれんそう、人参、にらなどに多く含まれます。

献立紹介 手作り簡単ピザ（直径20cmのピザ1枚分）

手作りのピザというと生地づくりが大変そうなイメージがありますが、これは、とても簡単にできる生地なので、是非作って、色々なトッピングで楽しんでください。

<食材（20cm1枚分）>

強力粉	150g
ドライイースト	3g
① 砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	小さじ2
ぬるま湯	80~100cc
ピザソース	適量
玉ねぎ	1/4個
じゃがいも	2個
とろけるチーズ	適量

<作り方>

- ① 強力粉に①をボウルに入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ② ぬるま湯を少しずつ加えて、耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ③ 生地がなめらかになるまで10分くらいこねる。
- ④ 大きめのボウルに薄く油を塗り（分量外）、丸めた生地を入れてラップし、温かいところに置いておく。
- ⑤ 生地が倍くらいの大きさになったら真ん中をへこませてガス抜きをして、手で直径20cmくらいの円形にのばす。
- ⑥ ピザソースを塗ってお好みの具材とチーズを乗せ、200℃に予熱したオーブンで15分焼く。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表

12/1(火)～12/17(木)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
1(火)	豚肉のすき焼き煮	精白米、豚肉、生揚げ、ねぎ、白菜、しめじ、醤油、酒、みりん、出汁、砂糖	小麦
	小松菜の海苔和え	小松菜、人参、ごま、砂糖、醤油	
	ココロサツマイモの金平	さつまいも、砂糖、サラダ油	
4(金)	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、トマト、キャベツ、チーズ、酒、醤油、砂糖、塩、にんにく、こしょう	小麦、乳
	ジャガイモのさっぱりサラダ	ジャガイモ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、塩、こしょう、酢、オリーブ油、砂糖	
	りんご	りんご	
7(月)	鶏の照り焼き野菜添え	精白米、鶏肉、なす、れんこん、人参、にんにく、みりん、醤油、あんずジャム、酒、煮干し、鰹節、サラダ油、サラダ菜	小麦、卵
	炒り卵	卵、砂糖、醤油、青のり、サラダ油	
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく、サラダ油、しょうゆ、鰹節	
8(火)	鶏のメンチカツ	精白米、鶏肉、玉ねぎ、卵、キャベツ、トマト、小麦粉、パン粉、おから、味噌、塩、こしょう、サラダ油、ソース	小麦、卵
	切干大根の煮物	切干大根、キャベツ、きゅうり、ハム、酢、サラダ油、塩、醤油、ごま、こしょう	
	かぶのゆかり和え	かぶ、塩、ゆかり、かぶの葉	
9(水)	豚肉の中華風炒め	精白米、豚肉、玉ねぎ、にら、ピーマン、りんご、生姜、にんにく、酒、醤油、塩、サラダ油、ごま油	小麦
	和風バスタ	マカロニ、ツナ、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、にんにく、のり、サラダ油、塩、醤油	
	キャベツのレモンナムル	キャベツ、レモン、塩、ごま油、佃煮	
10(木)	ジューシーハンバーグ	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、じゃがいも、コーン、ブロッコリー、バター、パン粉、ケチャップ、ソース、砂糖、サラダ油、塩、こしょう	小麦、卵、乳
	いんげんのおかが和え 人参の甘煮	いんげん、おかが、醤油 人参、コンソメ、砂糖、塩	
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、サラダ油、塩、こしょう	
11(金)	生姜焼き	精白米、豚肉、キャベツ、ミニトマト、酒、みりん、醤油、生姜、サラダ油、パセリ	小麦
	ひじきの煮物	ひじき、人参、油揚げ、醤油、みりん、酒、砂糖、サラダ油	
	みかん寒	みかん、ミカンジュース、寒天、砂糖	
14(月)	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、レタス、水菜、赤ピーマン、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油	小麦、卵
	サツマイモといんげんの胡麻和え	さつまいも、いんげん、砂糖、醤油、みそ	
	卵焼き	卵、砂糖、醤油、だし、サラダ油	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
15(火)	ミートボールの トマトソース煮	精白米、合挽き肉、玉ねぎ、卵、豆腐、キャベツ、にんじん、トマト缶、ソース、ケチャップ、コンソメ、砂糖、塩、こしょう	小麦、卵
	ほうれん草と人参のナムル	ほうれん草、人参、醤油、みりん、酢、ごま、ごま油	
	ぶどう	ぶどう	
16(水)	カレーピラフ	精白米、ウインナー、玉ねぎ、人参、カレー粉、オリーブ油、コンソメ、醤油、塩	小麦、卵、乳
	ポテトとチーズのはさみ揚げ キャベツとりんごのサラダ	餃子の皮、じゃがいも、チーズ、サラダ菜、コンソメ、牛乳、塩、こしょう、サラダ油 キャベツ、りんご、塩、マヨネーズ、はちみつ	
	大豆の甘煮	大豆、昆布、砂糖、醤油、塩	
17(木)	お楽しみ弁当	精白米、海老、鶏肉、玉ねぎ、おから、卵、味噌、サラダ菜、ミニトマト、長ねぎ、生姜、塩、こしょう、にんにく、牛乳、ケチャップ、砂糖、鶏ガラ、小麦粉、パン粉、豆板醤、サラダ油	小麦、卵、乳、海老
	海老チリ、コロケ、マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、ハム、ヨーグルト、きゅうり、マヨネーズ、塩、砂糖	
	チョコ蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、チョコレート、卵、サラダ油	

小学校カフェテリアランチ

<日程> 4日(金); 2年生、4年生

<メニュー> 下表のメニューをご覧ください。

カフェ テリア メニュー	メニュー	原材料	アレルギー
クリームシチュー	鶏肉、しめじ、じゃがいも、たまねぎ、人参、ブロッコリー、牛乳、こしょう、塩、コンソメ、小麦粉、バター、サラダ油	小麦、乳	
パン	パン		
みかん	みかん		

小学校スクールランチ

<日程> 7日(月); 3年生 8日(火); 6年生 9日(水); 2年生
10日(木); 5年生 11日(金); 1年生

<メニュー> お弁当予定献立表をご覧ください。(箸などは、お持たせ下さい)