



新座市立東野小学校

◎寒さに負けないからだ作りをしよう。

2学期も残すところ一ヶ月となり、いよいよ寒さが身にしみるような季節になってきた。冬の晴れた日は乾燥しやすく、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。また、胃腸炎なども流行する時期です。うがいや手洗いをきちんとし、予防に努めましょう。また、十分な食事と休養をとって、心身共に健康な年末年始を迎えたいものです。



で かぜを
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

うがい・手洗いも
忘れずに行いましょう！



*新鮮な新座の野菜が給食に登場！！

今月も、市内の生産者のご協力により、東野小の給食にとれたての新鮮な野菜を使わせていただきます。

12月は、「キャベツ」「大根」「人参」「里いも」「小松菜」「長ねぎ」「白菜」「ほうれんそう」「ブロッコリー」などをおいしく調理して給食に使わせていただきます。

埼玉県で生産された食材もお知らせします。牛乳・米・しょうゆ・パン・麺・こんにゃく・生クリームなどです。

「さつまいも」を使った給食で人気のメニューを紹介します。

キャラメルポテト

材料・分量

さつまいも・・・中1本（約250g）
揚げ油・・・適量
粉末アーモンド・・・大さじ2（15g）

キャラメルソース
砂糖・・・大さじ1と1/2（15g）
水・・・小さじ1（5g）
バター・・・大さじ1と1/2（18g）

作り方

- ① さつまいもをサイコロ状に切り（お好みで皮付でもよい）、水にさらしておく。
- ② 粉末アーモンドを煎る。
- ③ キャラメルソースを作る。砂糖と水を火にかけ、茶色くなってきたら火をとめ、バターを加える
- ④ 水気を切ったさつまいもを180度くらいの油で揚げる。
- ⑤ 揚げたさつまいもをキャラメルソース・煎った粉末アーモンドと合わせる。

