

# 12月 給食だより

令和7年 12月

つくばみらい市立学校給食センター

住所：つくばみらい市中原1-1

TEL:0297-52-2338

FAX:0297-52-2036

## 手洗いは感染症予防の基本です！



手洗いの

ポイント

せっけんをつけ、  
こすり洗いをする。

手首など、汚れの残り  
やすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、  
清潔なタオルなどで拭く。



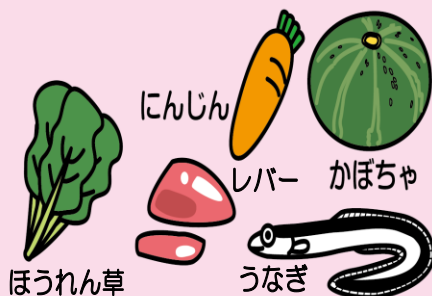
## 感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養素のバランスがよい食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

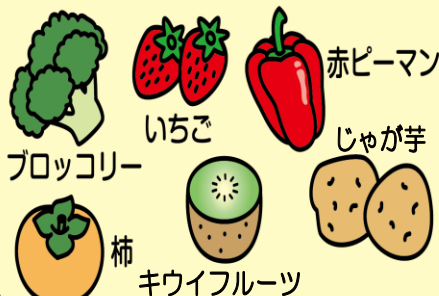
### ビタミンA

色の濃い野菜・レバー・うなぎなどに多く含まれる



### ビタミンC

野菜・果物・芋類などに多く含まれる



### ビタミンE

色の濃い野菜・種実類・魚介類・植物油などに多く含まれる





## かぼちゃの豆乳みそ汁

Aブロック19日

Bブロック18日

### 《材料》 4人分

鶏肉(こま切り)	64g
油	小さじ 1/2
かぼちゃ(角切り)	60g
にんじん(いちょう切り)	40g
大根(いちょう切り)	40g
小松菜(2~3cm)	20g
しめじ(小房に分ける)	16g
長ねぎ(小口切り)	30g
生揚げ(一口大)	60g
豆乳	60 ml
みそ	大さじ 1・1/2
かつおだし汁	400 ml程度
煮干し粉	2g

### 《作り方》

- ① 鶏肉を油で炒める。
- ② ①にかぼちゃ・にんじん・大根・小松菜・しめじ・長ねぎ・生揚げを加えて軽く炒め、具材がかくれる程度のだし汁を加えて加熱する。
- ③ 火が通ったら豆乳を加えて弱火～中火で加熱する。
- ④ 煮干し粉・みそを加えて味をととのえる。



こちらのレシピはクックパッドに掲載予定です。  
ぜひ、ご覧ください。(12月下旬掲載予定)



### 【小中学生の給食費について】

今月の引き落としは、12月1日(月)※10月分と12月25日(木)※11月分です。  
引き落とし日の2~3日前までに銀行口座の残高をご確認いただき、  
未納のないよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

### 【献立予定表について】

市ホームページ等でご確認ください。