



清瀬市立清瀬第二中学校

早いもので今年もあと1か月となりました。みなさんやり残したことはありませんか？
 年末はなにかと忙しくなりがちです。
 今のうちから計画を立てて、気持ちよく新年を迎えられるようにしましょう！
 さて今月は、冬休み中の食生活や手洗いについてのお話です。



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。</p>

12月22日は冬至です！

冬至とは1年のうち夜が最も長く、昼が最も短い日の事です。冬至には寒い冬を元気に過ごせるよう、風邪予防にもなるビタミンAやCを多く含むかぼちゃを食べる風習があります。

そこで、22日の給食にはかぼちゃを甘く煮た「かぼちゃの煮物」を作る予定です♪



寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

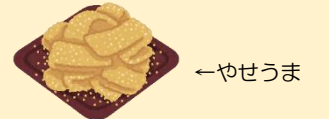
正しい手の洗い方を確認しよう

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのばすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

～今月の給食紹介～



13日(月) 九州献立・・・九州の特産物であるきびなごを使った唐揚げと、大分県の郷土料理である「やせうま」を作ります。



○「やせうま」とは、

小麦粉に水を加えて練り、平たく伸ばして茹でたものに、きな粉と砂糖をまぶしたもの。名前の由来は諸説あるようですが、平安時代、貴族が乳母の八瀬に作らせたものがおしく、「八瀬、うま」と八瀬にねだったため、と言われていました。

16日(木) ドイツ料理・・・ドイツの家庭料理「アイントプフ」ベルリン名物「カリーヴルスト」を作ります。



17日(金) 宮城県郷土料理・・・あぶら麩丼とはっと汁を作ります。

23日(木) クリスマス献立・・・ガーリック&シュガートーストや鶏のから揚げを作ります！



出典：学校給食 11月号、給食フォーラム、www.takarabussan.com/toriten.com「大分の郷土料理と謎のとり天せんべいの秘密」、いらすとや(画像)