

12月給食だよ！



令和4年度12月号
清瀬市立清瀬第五中学校

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝ター段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルス、かぜなどへの予防をしっかりとしましょう。感染症予防の第一の鉄則はせっけんを使った正しい手洗いです。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。

なぜせっけんで手洗いをするの？



見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる

見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻

などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



大丈夫だも〜ん

水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ち

ません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

せっけんでしっかり手を洗おう！



①水道から水を出し、手をよくぬらします



②せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。



③泡立てたせっけんで手の甲をのぼすようにこすります。



④指先やつめの間を手のひらの上でこすります。



⑤指の間を洗います。



⑥親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。



⑦手首も忘れずに洗います。



⑧泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。

だめだこりゃ

12月22日(木)は冬至です。

冬至は昼の時間が1年のうちで最も短い日のことです。暗くなる時間が早くなると冬を感じますよね。この時期に、日本ではかぼちゃを食べたり、柚子湯に入ったりする慣習があります。給食では21日(水)に「かぼちゃの煮物」を作ります。かぼちゃはエネルギーのもととなるでんぷんを多く含み、また体の調子を調えるビタミンや食物繊維などもバランスよく含みます。冬至にかぼちゃを食べるようになったのはなんと江戸時代からです！栄養学がまだなかった頃から、この時期にかぼちゃを食べることは体に良い、と昔の人たちも気付いていたのかもしれない。

～今月の給食紹介～



14日(水) ウズベキスタン料理 「プロフ」

・・・ウズベキスタンは中央アジアに位置する国です。

「青の都」と呼ばれる「サマルカンド」という美しい都市が有名です。



ウズベキスタンでは様々な料理が食べられますが、海に面していない国なので、魚料理よりも肉料理が多いらしいです。今回作る「プロフ」はピラフのような混ぜご飯です。本場のプロフはかたまりの肉がのっているなど、給食で作るものと比べると、かなりこってりとしていて、なおかつボリュームのある料理のようです。

22日(木) クリスマス献立 「オレンジスフレ」

・・・22日は少し早めのクリスマス献立です。



デザートには「オレンジスフレ」を作ります。スフレとはメレンゲに砂糖や薄力粉を混ぜて焼いたフランスのお菓子です。



給食ではみかんジュースやみかんの缶詰を入れた爽やかな「オレンジスフレ」を作ります。ふわふわ食感に仕上がるよう、調理員さん達が一生懸命作ってくださいます。楽しみにしててください。

出典：学校給食・給食フォーラム

http://www.kaze-travel.co.jp/uzubekisutan_kiji011.html 風の旅行社「ウズベキスタン料理って？」