

12月給食だより

令和4年度12月号
清瀬第三中学校



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。せっけんですみす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ば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日は冬至です。
かぼちゃを甘く煮た「かぼちゃの煮物」をつくります。

「冬至」とは1年のうちで夜が最も長く、昼が最も短い日のことです。冬至には寒い冬を元気に過ごせるよう、風邪予防に効果のあるビタミンAやビタミンCを多く含むかぼちゃを食べる風習があります。



「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

～今月の給食紹介～

2日(金) 秩父献立…秩父市のB級グルメ「味噌ポテト」を作ります。

今年は、秩父夜祭(12月2日・3日)が例年に近い形で3年ぶりに開催される予定です。

「味噌ポテト」秩父のソウルフード。ふかしたじゃが芋を天ぷらにして、甘めの味噌だれをかけたものです。

13日(火) ウズベキスタン料理・・・ウズベキスタンの米料理「プロフ」を作ります。
ウズベキスタンは、文化の交流点、シルクロードを感じさせるような様々な料理があり、肉料理が多いのが特徴です。

ウズベキスタン料理は、ナン(パン)とチャイ(お茶など)が必ず出てきます。お茶に含まれるタンニンが脂肪分を分解し、消化を助けてくれるので、油分の多いウズベキスタン料理にはピッタリですね。

15日(木) 米粉パンのフィッシュバーガー

給食に出ているパンの一部を米粉パンに変更します。
題して「TOKYO JAPAN 米粉パンを食べよう！」キャンペーンです。

ふるさと納税を活用して学校で米粉パンを食べてみよう

21日(水) クリスマス献立 コーンクリームスパゲティやオレンジスフレを作ります！

