

12月給食だより

令和4年度12月号
清瀬市立清瀬第二中学校

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に、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

出典：学校給食・給食フォーラム



冬至の日には「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼びこみよとされています!!

12月22日は冬至です。

「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たり、邪気を払うために強い香りのする柚を浮かべたゆず湯に入ったりする風習があります。



～今月の給食紹介～

Close-up!

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) 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
みよう

15日(木) 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。

22日(木) クリスマス献立 冬野菜のカレーライスやオレンジスフレ風ケーキを作ります!

★上記以外にも、清瀬市産の野菜や芋を使った料理・デザートがたくさん登場予定です★
お楽しみに〜♪