



清瀬市立清瀬第五中学校

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あります。</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。
22日の給食にはかぼちゃを甘く煮た「かぼちゃの煮物」を提供する予定です。



さむま 寒さに負けて

冬は、新型コロナウイルスの季節です。感染症予防の基本は手洗いなど、こまめに手を洗いま



①水で手をぬらし、②せっけんをつけて、手のひらをよくこする。③親指は、ねじりながら洗う。④⑤⑥

7日(火) 九州献立・・・九州の大分県

○「やせうま」とは、小麦粉に水を加えて練り、平た名前の由来は諸説あるようですが、おいしく、「八瀬、うま」と八瀬に

16日(木) ドイツ料理・・・ドイツ

23日(木) クリスマス献立・・・

出典：学校給食11月号、給食フック料理と謎のとり天せんべいの秘密」

て あら び、しっかり手を洗おう!

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
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
しょう。

て あら かた かく にん い手の洗い方を確認しよう

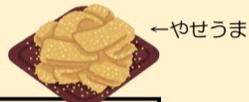
①手の甲をのばすように洗う。
②指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
④指の間を洗う。
⑤清潔なハンカチやタオルでふく。
⑥汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
⑦手首を洗う。



～今月の給食紹介～



特産物である高菜・さつま芋・きびなごを使います。また、
県の郷土料理「やせうま」を作ります。



←やせうま

長く伸ばして茹でたものに、きな粉と砂糖をまぶしたものが、
平安時代、貴族が乳母の八瀬に作らせたものが
こねだつたため、と言われています。

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。



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!



フォーラム、www.takarabussan.com/toriten.com「大分の郷土
、いらすとや(画像)