

12月給食だより

令和6年度12月号
清瀬市立清瀬第四中学校



手洗いは感染症予防の基本です！



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

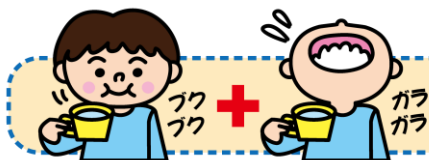
流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。

フクフクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

作ってみよう！給食レシピ

アーモンドキャラメルポテト

材料（作りやすい分量 約5人分）

- さつまいも・・・400g
- 揚げ油・・・適量
- アーモンドスライス・・・30g

【キャラメルソース】（作りやすい分量）

- 有塩バター・・・15g（溶かしておく）
- 砂糖・・・100g
- 水・・・20g
- 生クリーム・・・50g（温めておく）

作り方

- さつまいもは皮をむいて乱切りにする。
- さつまいもを素揚げにしキャラメルソース（左の分量の半分程度）とアーモンドをからめて完成。

【キャラメルソースの作り方】

- 砂糖と水を鍋に入れて火にかけ、水を全体にいきわたらせる。
- 砂糖が茶色くなってきたらへらで混ぜ、濃い茶色になったら火をとめる。
- 溶かしバターを加えて混ぜる。
- 弱火にかけ、生クリームを少しずつ加えながらよく混ぜる。

※冷めると固くなるので、ゆるめに仕上げます。

★余ったキャラメルソースは冷蔵庫で一週間程度保存可能。アイスやパンケーキにかけてもおいしいです！

年末年始は、行事食に触れる機会に！



外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

年末年始の 行事と行事食

大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

冬至 (12月21日ごろ)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



ゆず

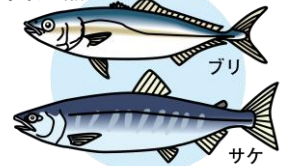


かぼちゃと小豆のいとこ煮



年越しそば

年取り魚



ブリ

サケ

正月 (1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理



一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

12月13日(金)は2年生を対象に、和食をテーマにした出前授業を行います。そこで、一足早くおせち料理のひとつでもある「松風焼き」を給食で味わいます。

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)



邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花