

# 12月給食だより



令和5年11月30日発行  
牛久市立下根中学校  
文責 潮崎 純子

今年も残すところ一月となりました。今年和学校生活では、新型コロナウイルスの5類移行に伴い、プール学習や行事などが再開されました。給食でもグループ会食や会話が再開し、より楽しい時間となりました。一年のしめくりがすばらしいものとなるよう、食に気を配り元気に年を越したいものですね。

## 12月給食目標～衛生に気をつけよう～

### ～きれいに手を洗おう～



気温も湿度も低くなると、ウイルスが活動しやすくなり、風邪などが流行しやすくなります。予防のためには、こまめな手洗い・うがい大切です。学校では、活動の区切りなどに手洗いの時間をもうけ、衛生的な生活を意識しています。

### ☆丁寧な手洗いを意識しましょう。



赤枠は、洗い残しの多い場所です。特に意識して洗うようにするとよいでしょう。

### 大切な試験がある人も



規則正しい生活をするのはもちろんですが、石けんを使った丁寧な手洗い、うがいも心がけましょう。勉強の合間に、空気の入換えをして、気分転換するのもいいですね。しっかり寝ることで、抵抗力がつかますので、できるだけ早めに寝ましょう。

### 下根中の教室での衛生管理について

- 給食当番の健康チェック  
体調・身支度・手洗いを毎日確認しています。体調が悪い場合は、当番を交換します。
- 配膳台の衛生  
毎日、きれいに洗濯したふきんで清潔を保っています。



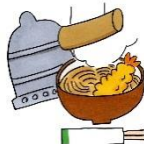
## ☆☆冬の行事食☆☆



冬至は、一年で一番昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べると、風邪や脳の血管の病気を予防するといわれています。また「なんきん」とも言われ、「ん」が2つ付く食べ物で開運を願う意味もあります。他に、こんにゃくはお腹の砂はらい、などがあります。



クリスマスには何を食べますか？もともとはヨーロッパ圏の行事です。国や地方によって、少しずつ違うようです。図書館などで調べて、面白そうな過ごし方を見つけてみてはいかがでしょうか。



一年の最後の日をおみそかといいます。この日に食べるものといえば、年越しそばが有名です。そばは細く長いため、長生きできるように願うという説があります。しかし、日本の地方によって食べるものが全く違います。こちらも調べてみると面白いでしょう。

## 牛久市おいしい朝ごはんメニュー「おはよう！しっかり朝ごはん」 《ハクミンときのこの生姜スープ》

1人あたり158kcal, 塩分1.0g



材料	4人分量	作り方
白菜	1/8個	①白菜は、ざく切りにして洗う。しめじは、石づきをとってばらす。 ②鍋に湯を沸かし、おろし生姜としめじ、白菜を入れて煮る。 ③白菜が柔らかくなったら、鶏がらスープの素で味をととのえる。
ぶなしめじ	1パック	
鶏がらスープの素	大さじ2	
おろし生姜	1かけ分	
水	600ml	

### ☆おすすめポイント☆

白菜が霜にあたって甘くおいしくなる季節です。ビタミンCが多いので、肌荒れ改善やかぜ予防にピッタリです。夕食に多めに作り、朝温めなおすと時短でおいしく栄養がとれます！

