

今年も残すところ1か月となりました。寒さも一段と厳しさをましてきています。しっかり食べて体力をつけましょう。冬休みも規則正しい生活をして体調を崩さないように気をつけたいですね。気持ちよく新年を迎えましょう。

気をつけたい 冬休みの生活習慣



冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使っていねいに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

12月21日は冬至

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことで、2020年は12月21日です。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ることかぜをひかないといわれています。



★12月の献立から★

★ほうとう(1日)

かぼちゃなどたくさんの具を味噌で煮込んだ料理です。小麦粉で練った平たい麺を入れるのですが、給食ではうどんで作ります。山梨県の郷土料理です。

★芋団子汁(4日)

じゃがいもをつぶして片栗粉と混ぜて団子を作ります。北海道の郷土料理です。

★みみ汁(10日)

別名「耳うどん」と言い、小麦粉で練った形が耳に似ていることから、耳うどんと言われているそうです。栃木県佐野市の方で食べられている郷土料理です。縁起の良い正月料理だそうです。

★スパゲティミートソース(15日)

リクエストメニュー第3位！！
1時間以上じっくりコトコト煮込んだミートソースはまちがいない味です。

★珍珠丸子(23日)

「チンジュワンス」と読みます。肉団子にもち米をまぶして蒸したシューマイです。手が込んだ料理です！

★手作り肉まん(1日)

給食室で、皮から作ります。大変な作業ですが、調理員がひとつひとつ丁寧に作ってくれます☆味わって食べましょう

★さつま揚げ(8日)

魚のすり身と色々な具を入れて、油で揚げます。今回は根菜とイカ、春菊が入っています。鹿児島県の郷土料理です。

★きな粉揚げパン(11日)

リクエストメニュー第1位！！
サクサクと揚がったコッパンにきなこ砂糖をまぶします。昔から変わらず人気のメニューです。

★冬至(21日)

冬至にちなんで、ゆずを使ったさわらの幽庵焼きとかぼちゃのそぼろ煮がです。

★リザーブ給食(24日)

チキン2種と飲み物3種の中からそれぞれ好きなものを事前を選んでもらいます。クリスマスメニューということで、ちょっと豪華になっております。お楽しみに☆

リクエストメニュー

5.6年の給食委員が全校の皆さんに「好きなメニューは何ですか？」と質問してランキングにしてみました。結果はどうだったでしょうか…

- ★1位 きなこ揚げパン
- ★2位 みそラーメン (後日お楽しみに)
- ★3位 ミートソーススパゲティ

でした。「1位のメニューを給食に出して欲しい」との要望がありました。せっかく3位まで教えてくれたので、ベスト3のメニューを今年度中に出したいと思います。楽しみにしててくださいね☆

寒くても

こまめに換気をしよう

寒いからといって部屋を閉め切ったままにしていると、空気が汚れていきます。また、新型コロナウイルス感染症予防として3密（密閉、密集、密接）を防ぐためにも、こまめな換気は重要です。エアコンは室内の空気を循環させているだけなので、窓を開けてこまめに換気しましょう。

