

給食だより

令和4年度 12月号 大泉第二中学校

令和4年 11月29日 校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子



あと一カ月で今年も終わります。冬は、寒い日が続く、コロナウイルスだけではなく、かぜやインフルエンザにもかかりやすくなる季節です。手洗い、うがいをしっかりと、元気に冬を過ごしましょう。

感染症予防に 効果的な 手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。



の献立より

◇5日(月) **練馬大根**

練馬スパゲティ・キャベツとハムのソテー・おかしな目玉焼き

11月の「練馬区産キャベツ」を使用した一斉給食の日に続き、12月5日は「練馬大根」を使用した区内一斉給食の日です。

前日に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された新鮮な練馬大根をたっぷり使って、大人気メニューの**練馬スパゲティ**を作ります。

各校それぞれ特徴のある練馬スパゲティですが、大二中では隠し味に少量のかつおだしを入れて作っています！

◇19日(月) **食育の日** (毎月19日)

きぬがさどん
衣笠丼・京風みそ汁・抹茶と小豆のケーキ

今月の食育の日は、「**京都府**」がテーマです。衣笠丼とは、甘辛く炊いた油揚げと青ねぎをたまごでとじ、ご飯にのせた丼物です。京都発祥のご当地丼です。「衣笠」という名前は、京都市内にある衣笠山が由来になったようです。

◇22日(木) **冬至**

ご飯・鯖の幽庵焼き・かぼちゃのそぼろ煮・豚じゃが味噌汁

今年の冬至は12月22日です。冬至は1年の中で昼が一番短く、夜が一番長くなります。冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃやあずき粥を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。また、「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。

給食では、柚子を使った**鯖の幽庵焼き**と、かぼちゃを使った**かぼちゃのそぼろ煮**を作ります。

大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました(ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります)。



©少年写真新聞社2022

年明けの給食は、1月11日(水)からです。1月の詳しい献立表は冬休み明けに配布します。お楽しみに！