

# きゅうしょくだより

## もういくつ寝ると…お正月♪

2025年もあとわずかになりました。夏は異常な暑さに見舞われましたが、あっという間に秋が過ぎたり、本格的な冬になりましたね。

急な寒気に体が追い付かない状態です。とにかく暖かくして過ごしてください。

今年は亥年でした。夢に巻き付き、願いを叶えることはできましたか？来年はうま年です。さわやかに、1年を駆け抜けていきたいですね。スケールの大きい夢をもつことができるといいですね。

冬休みは正月などの行事があるので、夜ふかしがちですね。いつもの生活リズムと変わってしまい体調を崩しやすくなります。インフルエンザの流行も季節を問わなくなりました。そのためにもしっかり食べて、身体の基礎をつくっておきましょう。オンとオフのけじめをつけて、有意義な時間を過ごしましょう。

## 手洗いは感染症・食中毒予防の基本です

水が冷たくて、念入りに手を洗えなくなってしまっているのではないか？せっかく手を洗っても洗い残しては感染症・食中毒の予防にななりません。特に、指の間や手首など、洗い残しやすいところを意識して、丁寧に洗い、清潔なハンカチなどでよく拭き取り乾かしましょう。

## 海藻サラダ

レシピのリクエストをいただきました！！

海藻サラダ（5人分）

|           |      |            |
|-----------|------|------------|
| 海藻ミックス（乾） | 5 g  | 水で戻すと10倍   |
| きゅべつ      | 1/5個 | 1 cm幅の短冊切り |
| きゅうり      | 1/2本 | 斜めせん切り     |
| 人参        | 2 cm | せん切り       |
| 冷凍ホールコーン  | 50g  |            |
| ごま油       | 小さじ1 |            |
| 酢         | 大さじ1 |            |
| 砂糖        | 少々   |            |
| 塩         | 少々   |            |
| 白ごま       | 大さじ1 |            |
| 洋からし      | 少々   |            |

冬休みに作ってみてね！



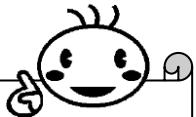
### 作り方

- ①野菜を切って茹でておく。
- ②ドレッシングはよくかき混ぜて加熱する。
- ③①②を合わせる。

チリメンジャコや、短冊切りしたワンタンの皮の素揚げの加えると、おいしさアップ！市販のラーメンスナックでボリュームアップ！

板橋区立板橋第一中学校 給食室

令和7年12月号



12月の給食目標  
準備の前に正しい手洗いをしよう



勉強するときは  
スイッチオン



遊ぶときの気分は  
スイッチオフ



手を洗おう