

# きゅうしよくだより

板橋区立板橋第一中学校 給食室

令和7年12月号



## 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さり、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。

今年はへび年でした。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ずになりました。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。

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いるのではないのでしょうか？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。



手を洗おう

## 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)	5g	水で戻すと10倍
きゃべつ	1/5個	1cm幅の短冊切り
きゅうり	1/2本	斜めせん切り
人参	2cm	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！