

12月給食だより



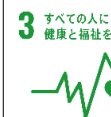
板橋区立西台中学校
令和6年11月29日(金)

今年も残すところあと1ヶ月となりました。

21日は、1年の中で最も昼が短く、夜が長い「冬至」です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そのため、かぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができたといわれています。給食では、冬至の前日、20日(金)にかぼちゃを使った「ほうとう風うどん」を出します。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



！水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

8年生の家庭科で考えた献立！

8年生の生徒が家庭科の授業で考えた「行事にちなんだ献立」が11月11日(月)、給食に登場しました。

<11月11日(月)>

～ リメンブランス・デー給食 ～

- * ミートソースパスタ
- * ほうれん草サラダ
- * ミルクゼリーのいちごソース

* 牛乳



<献立のポイント>

11月11日は、カナダの祝日「リメンブランス・デー」です。この祝日は、第一次世界大戦終結を記念し、イギリス国王が定めたものです。板橋区は、カナダのオンタリオ州バーリントン市と1989年から姉妹都市です。

この献立では、リメンブランス・デーで着用する「赤いポピー」にちなみ、全ての料理に「赤」を取り入れています。また、主食はカナダで主に主食とされるパスタにし、バーリントン市に親しみをもてるようにしました。

(生徒の家庭科ワークより)

今月は、板橋ふれあい農園会から届く人参を7年生が考えた献立で 사용합니다。その他、8年生が考えたクリスマス献立も給食に登場します。お楽しみに！



今月の地元野菜

山口さんの畑から
小松菜 白菜
大根 人参

* 山口さんの大根と人参で根菜カレーを作ります！



染宮さんの畑から

白菜
キャベツ
カリフラワー
ロマネスコ

