

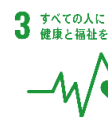
12月給食だより

板橋区立西台中学校
令和7年11月28日(金)

今年も残すところあと1ヶ月となりました。

22日には、1年の中で最も昼が短く、夜が長い「冬至」があります。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、冬至にかぼちゃやゆずを使った「かぼちゃ入りほうとう」を出します。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

ハンカチやタオルを忘れている人は、いませんか？

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

給食室にも8年生が職場体験に来ました！

11月18日から20日まで、8年生は職場体験の期間でした。本校の調理業務をしている株式会社ジーエスエフさんにも3名の生徒がお世話になりました。

<職場体験（給食室）>

【1日目】「ゼリーフライ」（埼玉県郷土料理）の成形



ゼリーフライの名前の由来は、銭の形から。きれいな小判型にします。



油で揚げてできあがり！



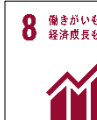
【2日目】「チーズ入りカレーパン」の具をパンにはさむ作業



大人気のパンでした！



3日間とも午後は、洗浄作業もしてくれたっい！



【3日目】「菊花しゅうまい」の計量や成形



肉種を計量する

肉団子を作る



しゅうまいの皮を肉団子のまわりにつける



30分蒸してできあがり！

