

給食だより 12月号

令和3年12月1日

文京区立第八中学校

★★★★★★★★ 今月の給食から ★★★★★★

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

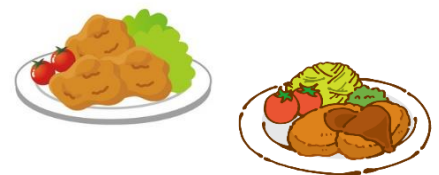
正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

セレクト給食 (12/17)

給食委員会の生徒が企画したセレクト給食、今回は鶏のから揚げとメンチカツから選びました。

結果は…鶏のから揚げ 109人
メンチカツ 52人



唐揚げは人気がありますね。なかには全員から揚げを選ぶクラスもありました。当日を楽しみにしてください。給食委員のみなさん、ありがとうございました。

冬至 (12/22)



冬至は一年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。冬至にかぼちゃや小豆がゆを食べ、ゆず湯に入る風習があり、そうすることで風邪をひかないといわれています。

給食では、かぼちゃのごまみそ汁とゆずの絞り汁を使った和え物を作ります。

冬休み中の食生活



早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜	主菜
主食	汁物

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

交流自治体の旅 (12/23)

今年度の新たな取り組みとして、文京区と交流のある自治体の食材を給食で提供する「交流自治体の旅」。



今回は、熊本県玉名市のデコポンを和食の日にあわせて提供します。デコポンの品種名は不知火（しらぬい）ですが、糖度13度以上などの基準を満たしたもののみデコポンとして出荷することができるそうです。

旬を迎えるデコポンを、しっかり味わっていただきましょう。

★★★★★★★★