



給食だより



12月

西東京市立ひばりが丘中学校

令和5年12月20日

今年も残すところあとわずかとなりました。何かと慌ただしくなる時期ですので、体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。病気や事故には十分気を付けて、楽しい年末年始をお過ごしください。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



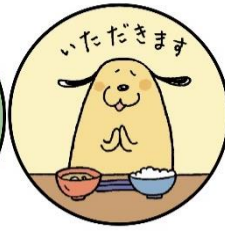
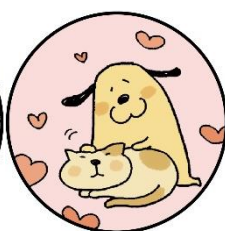
◆◆きれいな見た目にも実は……  毎日手洗い



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時

トイレの後

動物に触った時

鼻をかんだ後

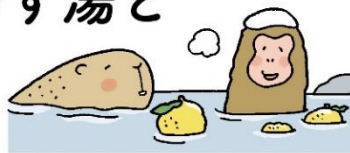
料理をする前

食事の前



今年は
12月22日

冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



体をあたためる しょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。



*** お知らせ ***

2学期の給食は、12月22日(金)が最終日となります。給食袋を持ち帰りましたら、洗濯、アイロンがけをお願いいたします。また、ほつれ等がありましたら、修繕していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

3学期の給食は1月10日(水)から始まりますので、9日(火)の始業式の日までに忘れずに持たせてください。

また、給食当番の際に着用するマスクのご準備もお願いします。



11月の食材の主な産地について

食品名	産地	食品名	産地
米	埼玉県	ブラックマッペもやし	群馬県
豚肉	茨城県	水菜	茨城県
鶏肉	茨城県	かぼちゃ	北海道
卵	千葉県・宮城県	しょうが	高知県
さば	ノルウェー	にんにく	青森県
たらこ	アメリカ・ロシア	ブロッコリー	西東京市
シロイトタラ	ノルウェー	セロリ	西東京市・長野県
さんま	北海道	かぶ	千葉県
玉ねぎ	北海道	ピーマン	茨城県
じゃが芋	北海道	赤パプリカ・黄パプリカ	山形県・千葉県
にんじん	北海道・千葉県	れんこん	茨城県
キャベツ	西東京市	にら	茨城県・栃木県
小松菜	西東京市	さつまい	新潟県・千葉県
ほうれん草	西東京市・群馬県	えのきたけ	長野県
里芋	埼玉県	まいたけ	新潟県
長ねぎ	茨城県・秋田県・栃木県	しめじ	長野県
大根	西東京市	しいたけ	西東京市
きゅうり	群馬県	ひらたけ	西東京市
ごぼう	青森県	みかん	西東京市
白菜	西東京市・茨城県	りんご	長野県

