

昔から伝わる行事を大切にしよう

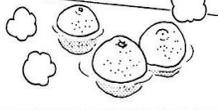
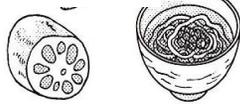
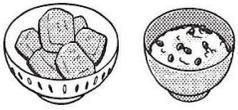
冬至

冬至は一年中で、昼間が最も短く夜がもっとも長い日です。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、柚子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風邪をひかないなどと言われていいます。小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。

れんこん、人参、うどんなど「ん」のつく食べ物を食べると幸運になると伝えられます。

ゆずを浮かべた風呂に入ると風邪をひかないといわれています。ゆずには血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせない鏡もちなどを年末につく行事です。12月25日から28日までに行うところが

多いようです。29日につくのは「苦もち」31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそかは、月の最終日を指します。大晦日の夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、かな細工師が、金粉を集めるためにそば粉を

使ったことから、金運を願う説などがあります。



給食当番の仕事を見直そう！

<p>トイレや手洗いは、白衣を着る前に行く</p> <p>○</p>	<p>体調が悪くても、給食当番は休まない方がいい</p> <p>×</p>	<p>おしゃべりしなければマスクはしないでよい</p> <p>×</p>
<p>汁やスープは、底からよく混ぜてよそう</p> <p>○</p>	<p>料理を落としたりすぐに食缶に戻す</p> <p>×</p>	

◎安全に給食を届けるためには？

給食は、食中毒を起こさないように、安全や衛生に気をつけて作られ、教室に届けられています。そして、最後に給食を配る大事な仕事をするのが、給食当番です。

給食当番のエプロンや三角巾、マスクは清潔なものを身に付けます。トイレや手洗いは、着替える前に済ませましょう。咳が出る、お腹が痛いなど体調が悪い場合は無理をせず、先生に相談して給食当番はお休みしましょう。

体調が悪くなくても、マスクは必ずつけます。

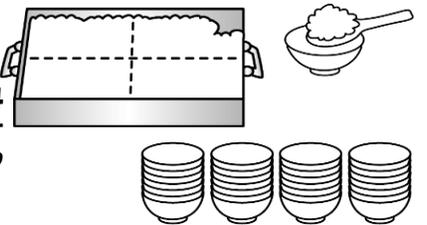


◎給食を上手に配るには？

給食のご飯やおかず、汁物を、足りなくならないように配るのは、とても難しい仕事です。それぞれの配り方について、工夫できることを考えてみましょう。

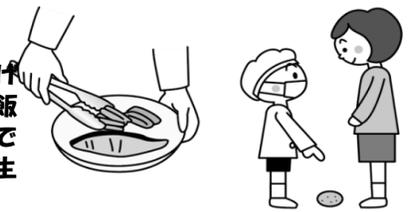
ご飯のよそい方

ご飯の1人分の量は、まずどれぐらいの量かを、確認しましょう。次に、バットのご飯を、3等分か4等分に分けておきます。そのとき、お茶わんも分けておくと、目安になります。このほかにも自分でやりやすい方法を見つけてみてください。



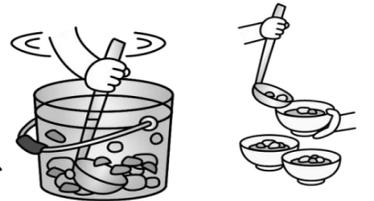
おかずの配り方

おかずは、盛りつけ表を見て、その通りに盛りつけましょう。数ではなく量で盛りつけるおかずは、ご飯と同じように、最初に分けておくとうっかりやすいです。もし、おかずを落としたりしたら、すぐに先生に報告してください。



汁物のよそい方

汁物は、食缶の底の方に具が沈んでいるので、よく混ぜてからよそいましょう。なるべく全員に具がいきわたるようによそうのが理想です。また、おたまの底を汁につけてから持ち上げると、汁がたれにくくなります。



保護者のみなさまへ

3学期の学校給食・弁当申込みが無事に終わりました。お忙しい中でのご協力、ありがとうございました。

来年度1学期の申込みは2月中旬を予定しております。近くなりましたらお知らせいたしますのでご協力よろしくお願いいたします。

★二学期の給食は 12月24日(火)で終わります

★三学期の給食は 1月9日(木)から始まります



～ 12月の献立より～

- ☆ 3日→めぐみちゃんメニュー ・保谷一小・青嵐中の姉妹グループで「さつかほスイートポテト」のメニューが登場します。
- ☆ 5日→市内共通野菜たっぷり献立 「きゃべつのミートボールスープ」 ・西東京市栄養士連絡会では「栄養バランスのとれた食事の普及 野菜をたっぷり食べよう」を目標に地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供を行っています。本校では、地場のキャベツや人参を使って作ります。
- ☆ 20日→冬至献立 ・冬至にちなんで「ん」のつく食材と、柚子とかぼちゃを使った献立を取り入れました。「柚子と蓮根のつくね」は、柚子を皮ごとすりおろしてひき肉、みじん切りにした蓮根と合わせてつくります。

