

昔から伝わる行事を大切にしよう

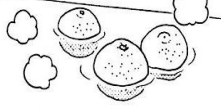
冬至

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。



給食当番の仕事を見直そう！

トイレや手洗いは、白衣を着る前に行く



体調が悪くても、給食当番は休まない方がよい



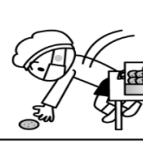
おしゃべりしなければマスクはしないでよい



汁やスープは、底からよく混ぜてよう



料理を落としたりすぐに食缶に戻す



◎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。

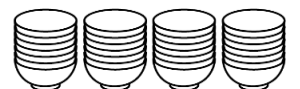
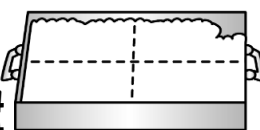


◎給食を上手に配るには？

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。

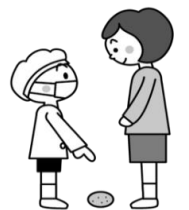
ご飯のよそい方

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しやすいです。もし、おかずを落としてしまったら、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。



としこ 年越しそば



ねんまつねんし ぎょうじしよく
年末年始の行事食には、
しんねん ねが
新年への願いがこめられています。

～12月の献立より～

- ☆ 22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。
- ☆ 23日→クリスマス・給食では、フライドチキنگーリック醤油と星型のマカロニを入れたミネストローネを作ります。



★2学期の給食は12月24日(水)で終わります。3学期の給食は1月9日(金)から始まります。