

# 12月給食だより



令和6年度

安中市立碓東小学校

寒さが本格的になってきて、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節になってきました。残りわずかな二学期を元気に過ごすためには、「好き嫌いせずしっかり三食食べる」・「適度な運動」・「十分な睡眠」を心がけるほかに、手洗いやうがいが大切です。

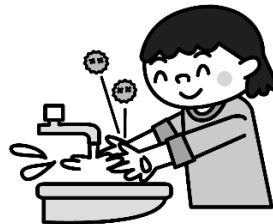
今年も残り一か月です。元気に過ごすためにも、感染症予防の基本である手洗いをしっかりしましょう。学校でも手洗いを呼び掛けていますが、ご家庭でもお声がけしていただけるようご協力よろしくお願いします。

## 家族みんなで かぜ予防を!



## 手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



### 水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

## 年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいはいかがでしょうか。



## 年末年始の 行事と行事食

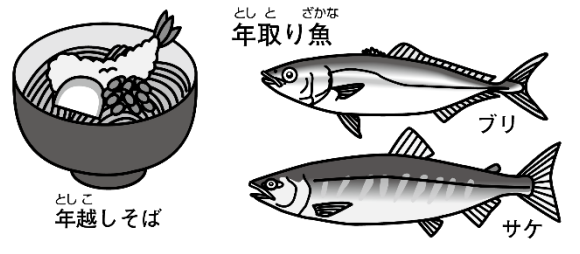
### 冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



### 大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



### ～ おうちで給食をつくってみよう! ～

碓東小の人気メニュー・フルーツのクリームあへのレシピを紹介しします。クリームあえが出る日は、給食室に喜びの聲がひびきわたります♪

- 【材料・4人分】
- ホイップクリーム・・・120g
  - クリームチーズ・・・25g
  - みかん缶詰・・・60g
  - パイン缶詰・・・60g
  - ミックスフルーツ缶詰・80g
  - パイン缶詰 液汁・・・10g
- ※缶詰の種類はなんでもOK!  
好きなフルーツで作ってね!

- 【作り方】
- 缶詰を開けて、汁をきっておく  
パイン缶詰の液はとっておく
  - クリームチーズにパイン液汁を少しずつ加えながらなめらかになるまで混ぜる
  - 2の中にホイップクリームを加えてざっくり混ぜる
  - 缶詰の果物を加えて、ざっくり混ぜてできあがり♪

パイン液を入れすぎると水っぽくなってしまいますので硬めに仕上げます