



令和元年（2019年）11月29日

札幌市立柏丘中学校

# 12月号

## 給食週間が終わりました



### 札幌市内5区の味めぐりをしました

札幌市内5区の特産品やゆかりのある料理を給食で味わう「札幌味めぐり」、楽しんでもらえましたか？インフルエンザや風邪が流行し欠席も多い中、普段より食べ残しが少ない学級が多く、生徒の給食への感謝の思いを感じました。配付した資料はぜひ家庭でも読んでください。



### 後片付けがきれいになりました！

保体委員がテレビ放送へ出演し、各学級で呼びかけを行った後片付けの取組のおかげで、以前より後片付けがきれいになっています。特に食べ残しがついてる食器が減り、とても洗いやすくなりました。良いマナーが自然にできると、周りの人からの好感度もアップします。給食だけでなく、食事のたびに意識してみましょう。

保体委員のみなさん、テレビ放送に協力してくれた放送局のみなさん、ありがとうございました。



### はし H-1 グランプリ大盛況！

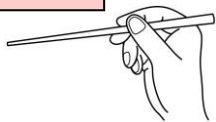
給食週間中、図書委員会と図書館司書の加藤さんによる「はし H-1 グランプリ」と、給食や納豆に関する本の展示が図書館で行われました。

H-1 グランプリは30秒間で大豆をいくつ移動させられるかを競うもので、61名の生徒が参加していました。最高記録は19個でした。

はしの使い方に自信がないという人は、この機会に正しいはしの持ち方を練習しましょう！

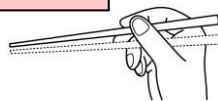


ステップ1



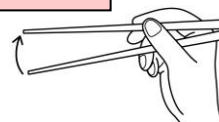
親指、人差し指、中指を使い、えんぴつの持ち方ではしを1本持つ。

ステップ2



親指のつけ根に2本目のはしを入れ、薬指のつめの横にあてて支える。

ステップ3



上のはしだけを動かす。下のはしは動かさない。（人差し指と中指を動かし、親指ははしを支えます）

## 今年の冬至は12月22日（日）です

冬至は、1年で最も昼が短い日です。日本では、風邪を予防するために「かぼちゃ」を食べ、「冬至＝湯治」、「ゆず＝融通がきく」という語呂合わせから、「ゆず湯」に入る習慣があります。

給食では12月17日（火）に、小豆、かぼちゃ、白玉を煮た「かぼちゃのいとこ煮」を作ります。冬の寒さはこれからが本番です。食べて風邪を予防し寒い冬を乗り切りましょう！

### かぼちゃの旬は夏では？

かぼちゃは夏が旬ですが、野菜が少なくなる冬でも保存がきくので、昔からこの時期には貴重な栄養源となっていました。

かぼちゃに含まれるカロテンは体の中でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の抵抗力を高めるため、風邪の予防に効果的です。



### いとこ煮とは？

いとこ煮は、小豆とかぼちゃと一緒に煮て作る料理です。諸説ありますが、材料を煮ていくものから追々入れていくことから、「おいしい」を「甥と甥」、つまり「いとこ」にかけた語呂合わせが名前の由来だといわれています。



