

12月の給食だより

こやまだいこうとうがっこう
 小山台高等学校
 定時制
 03-3714-8155

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

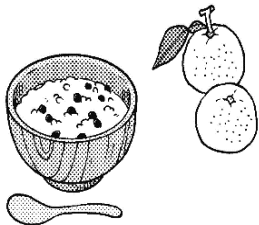
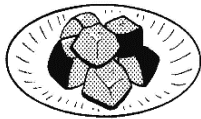
冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



外から帰ったら、うがいも忘れずに!



つれるかな? 冬に美味しいお魚クイズ

海の中に、冬に美味しい5種類の魚が泳いでいます。つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな? ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

Q1

からだの色を変えて敵から身を守ることができるといわれるよ。おとし身やムニエルなどいろいろな料理で食べられるし、ひれを動かすための筋肉「えんがわ」は、コリコリしておいしいよ。

Q2

深くて暗い海の中でも獲物を見つけられる大きな目があるよ。高級な魚で、煮物にするととてもおいしいよ。

Q3

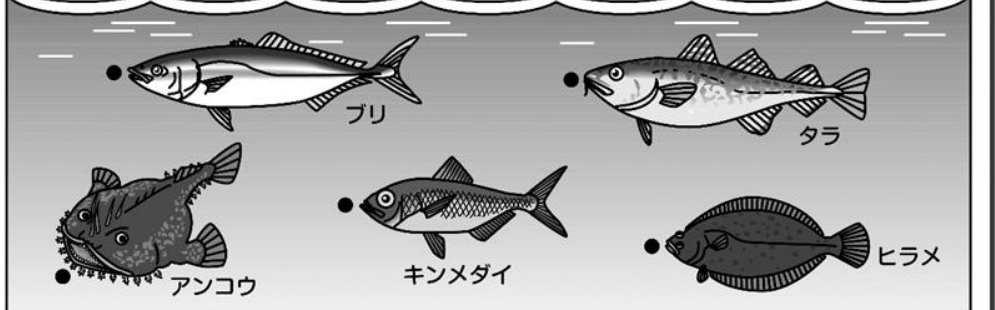
魚鱗に雪で「鱧」と書く魚で、冷たい海にすんでいるよ。何の料理にも合うよ。白身魚で、冬は鍋料理にしてもおいしいよ。

Q4

深い海で獲物待ち伏せして、大きな口で丸のみにするよ。茨城県の郷土料理として鍋料理が有名で、いろいろな部位をおいしく食べられるよ。

Q5

成長するにつれて名前が変わる「出世魚」で、お正月に食べる地域もあるよ。英語では「Yellowtail」というんだって。



こたえ Q1-ヒラメ Q2-キンメダイ Q3-タラ Q4-アンコウ Q5-ブリ