

# 給食だより 12月号

沼津市学校施設課学校給食室

## 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。



## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は  
12月22日です

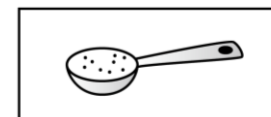


ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	ぎんなん	きんかん	うどん
	にんじん	かんてん		

## 資源やエネルギーを大切に！ 食品ロスをなくそう！クイズ

Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれぐらいの量になるでしょう？



①大さじ1ぱい分



②おにぎり1こ分

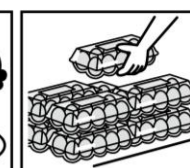


③バケツ1ぱい分

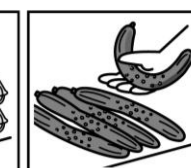
Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



①買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



②卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③曲がったきゅうりなど不ぞろいなやさいを買う。



④賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。



⑤食べきれぬ量だけ調理する。

### こたえ

Q1=②〔日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で一人一日当たり約103gの計算になる。〕

Q2=①③⑤〔②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。〕

## 親子でチャレンジ さばの幽庵焼き

### <材料>(4人分)

- ・さば ..... 4切れ
- (漬け汁)
- ・酒 ..... 大さじ 1/2
- ・しょうゆ ..... 小さじ 2
- ・みりん ..... 小さじ 1
- ・ゆず果汁 ..... 小さじ 1
- ・おろししょうが ... 小さじ 1/2

### <作り方>

- ① ゆずの果汁をしぼり、その他の漬け汁の調味料を合わせてさばを約30分漬け込む。
- ② 魚焼きグリルで火が通るまで焼く。

\*焼き時間はご家庭のグリルに合わせて調整してください。

\*フライパンに油をひき、焼くこともできます。