

きゅうしょくたより

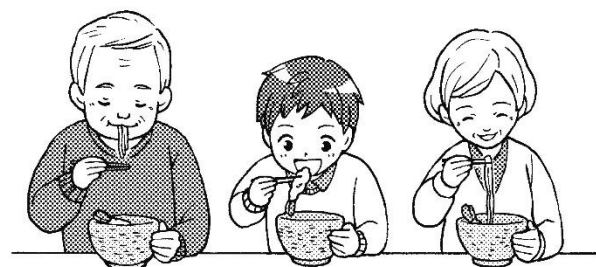
令和3年12月
流山市立八木北小学校



学校 HP 給食室の QR コードです。毎日の給食についても紹介しています。

新型コロナウイルス
感染症予防

食事の時に気をつけること



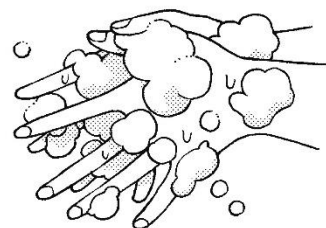
新型コロナウイルス感染症は、飛沫^{ひまつ}感染や接触感染によって感染するといわれています。食事をする時は、マスクを外すために感染のリスクが高まります。食事をする時に気をつけることは、大皿料理は避けて個々に盛りつけたり、対面に座るのではなく横並びに座ったり、食事中は会話を控えて会話

をする時はマスクをつけたりするなどです。冬季は空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなり、季節性インフルエンザが流行する時期でもあります。引き続き感染症対策を行いましょう。

©少年写真新聞社2021

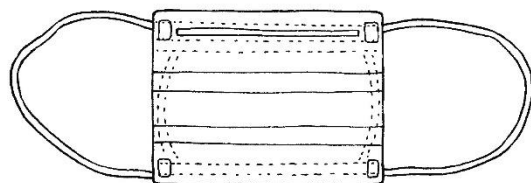
感染症を予防するために

手洗い



手洗いは、接触感染を予防するのに効果があります。手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指のつけ根、手首を石けんを使っていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。日頃から、爪を短くして清潔にし、手指で目や鼻、口をなるべく触らないことも大切です。

せきエチケット



せきエチケットとは、せきやくしゃみと共に放出されたウイルスから感染症を広げないための予防行動です。せきエチケットの内容は、マスクをきちんと着用すること、マスクがない時にせきやくしゃみをしそうになったら、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆うこと、とっさの時は袖で口と鼻を覆うことです。

©少年写真新聞社2021

年越しに食べるものは？

年越しそばは江戸時代頃から食べられていました。由来については下記のように諸説あります。



- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
 - ②そばは細くて長いので、長寿になるようにという願いを込めて。
 - ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。
- また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。



食育タイム

「5年生家庭科」

5年生は、五大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン）について学習しました。食品にはそれぞれ含まれる栄養素と働きがあり、給食のように主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせていろいろな食品をとることで、栄養バランスもとれることを学びました。

「5年生・6年生家庭科（調理実習）」

5年生と6年生は、家庭科の時間に「みそ汁」を作りました。「みそ汁」作りは5年生の実習内容ですが、新型コロナウイルス感染予防で昨年からの調理実習を控えていたため、6年生も「みそ汁」を作るようになりました。



今までは、1班4～5人で実習していましたが、密にならないように1班2～3人で作り、試食しました。

だしは煮干しでとり、大根、油揚げ、長ねぎを切って入れ、やわらかく煮えたらみそを溶かして出来上がり。煮干しは、取り出さずに具材として食べ、ゴミになるのを減らしました。

自分で作ったみそ汁は格別なようで、みんな「おいしい」と言って食べていました。ぜひ、家でも作ってほしいです！

★裏面にも食に関する情報を載せています。どうぞご覧ください。