

# 12月給食たより



「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク

## ★今月の献立より★

### ・ 6日 練馬区一斉練馬大根の日

練馬区の全小中学校に練馬大根が配られます。前日に区内の畑で行われた練馬大根引っこ抜き大会で収穫されたとても新鮮な練馬大根です。豊玉東小では練馬大根をおろして、ねりマスパゲティーにして提供します。普段市場になかなか出回らない新鮮な練馬大根を子供たちに味わってもらえます。

### ・ 22日 冬至

昼の時間ももっとも短い冬至は、古来より病気の予防を願った食事がされています。日の短さから一年の最後の日である、と考えられ、五十音の最後の「ん」の付く食べ物を食べて「運」を上げる意味がもたされています。12月22日の給食では冬至の定番のかぼちゃ(別名なんきん)をそばろ煮にします。

### ・ 23日 セレクト献立

主菜に「てりやきチキン」か「ポークカツレツ」のどちらかを子供たちに選んでもらいます。

食事を選ぶ機会は多々あります。好きなものを選ぶ楽しさも大事ですが、含まれる栄養で選ぶことも大切です。子供たちにはセレクト献立を通じて食品を選択する能力を身に付けてほしいと思います。

## 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、調理や食事の前後、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 手の甲をのばすように洗う。
- 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。

出典：こころとからだのけんこう学校給食