



早いもので、今年もあと1か月で終わりを迎えます。朝晩一段と冷え込むようになり、体調を崩す人が増える時期でもあります。規則正しい生活を送り、1日3食の食事をしっかり食べ、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

感染症を予防に効果的な手洗い

寒くなると空気が乾燥して、ウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症予防のためには、必要なタイミングで手を洗うことが大切です。寒い季節には水が冷たくなりますが、せっけんを使ってしっかり洗いましょう。

感染症予防に
効果的な

手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

12月6日、練馬大根を使った給食を実施します！

12月6日に、区内で生産された練馬大根を使った給食を実施します。今年度も、子供たちに人気のある「練馬スパゲティ」を作ります。

練馬大根は、江戸時代に栽培がさかんになりました。明治時代には東京の市街地拡大に伴い、生産量が増大しました。しかし、栽培が難しいことや、食生活の洋風化などにより、昭和30年ごろから栽培は衰退していきました。現在、練馬区では練馬大根の復活に乗り出しています。

「練馬」の名前がついている伝統的な野菜「練馬大根」。農家の方が大切に育ててくれました。感謝の気持ちを持ち、しっかり味わって食べましょう。

12月の献立から



12月6日（火） 練馬スパゲティ **練馬大根の日**

すりおろした練馬大根とツナを使って作る、しょうゆ味のスパゲティです。ゆっくり煮詰めて大根の辛みをとばし、甘みを引き出します。

12月19日（月） 鮭のチャンチャン焼き **日本の郷土料理（北海道）**

北海道には、鮭を使った郷土料理が多くあります。「鮭のチャンチャン焼き」は、石狩地方の漁師町が発祥とされる料理です。鮭と野菜を蒸し焼きにして、みそで味付けして作ります。

12月22日（木） かぼちゃのシチュー **冬至献立** **セレクトデザート（オレンジゼリー または ぶどうゼリー）**

今年の冬至は、12月22日です。冬至には栄養豊かなかぼちゃを食べて、ゆず湯に入り、冬を健康に過ごせるように願う習慣があります。それにちなんで、かぼちゃを使ったシチューを作ります。

この日は2学期の給食最終日です。2種類のゼリーから好きな方を選んで食べる、セレクトデザートを実施します。どうぞお楽しみに！



<12月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道 鹿児島県 長崎県	だいこん	千葉県 練馬区	みかん	和歌山県
しょうが	長崎県	ねぎ	埼玉県 千葉県	ごまつな	埼玉県	りんご	青森県 山形県
にんじん	千葉県 埼玉県	さといも	埼玉県	キャベツ	練馬区	米	岩手県
たまねぎ	北海道	さつまいも	千葉県 茨城県	えのきたけ	長野県	鶏卵	栃木県
ごぼう	群馬県 青森県	きゅうり	埼玉県	さやいんげん	鹿児島県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
セロリ	長野県	たけのこ	静岡県	ほうれんそう	埼玉県	鶏肉	宮崎県 高知県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
もやし	栃木県	ブロッコリー	埼玉県	さといも	埼玉県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道
かぼちゃ	北海道	にら	栃木県 埼玉県				

☆ 給食費納入のお願い ☆

12月の引き落とし日は、**12月5日（月）**です。残高のご確認をお願いいたします。