給食だより

令和５年 11 月 29 日
練馬区立練馬第三小学校
校　長　城﨑　　真
栄養士　井筒　美希

11 月初旬の東京は毎日暖かい日が続き、100 年ぶりに最高気温を更新（27.5℃）しました。ところが中旬になると一転、一気に冬がやってきたような寒い日もありました。この気温差で起こる不調を寒暖差疲労といいます。これを予防するには、体を温めることが大切です。食事・運動・睡眠で冷えない体をつくりましょう。

「練馬大根」の一斉給食を実施します。

12月3日(日)に開催される「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された練馬大根を、12月4日(月)に練馬区内の小・中学校の給食で使用する一斉給食が実施されます。

練馬大根は生産に多大な労力が必要なこともあり、現在では市場に出回ることはほとんどなく、非常に貴重なものとなっています。

練馬第三小学校では、その貴重な練馬大根をたっぷり使い、練馬区民のソウルフード「練馬スパゲティ」でいただきます。

関わってくださったみなさんに感謝していただきましょう。

冬至にゆず湯とかぼちゃ

冬至は１年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

11 月使用農作物産地

にんじん(北海道)	キャベツ(練馬区)	たまねぎ(北海道)
はくさい(長野)	かぼちゃ(北海道)	だいこん(千葉)
長ねぎ(山形)	りんご(長野)	みかん(佐賀)

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

おはなし給食

10 月から、「おはなし給食」を始めました。おはなし給食とは、絵本や物語に出てくるお料理やデザートを給食で食べるという試みです。

１０月は「おばけのアッチとドラキュラスープ」のドラキュラスープが、１１月は「ルルとララのきらきらゼリー」から１１月のトパーズゼリーが給食に登場しました。

１２月は、図書室 谷田先生おすすめの本、「ぎょうれつのできるすうぷやさん」から 2 種類のスープが登場します。お楽しみに！

学校給食費の徴収に
ご協力をお願い致します。

12 月の口座振替日は、
８日（金）です。

※１０円の手数料がかかります。
口座残高のご確認をお願い致します。