

給食だより 12月

令和4年度
練馬区立向山小学校



気温が下がり、空気も乾燥してくると、風邪をひきやすくなります。毎日のきそく
正しい生活と、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠をとることは、元気に
冬を乗りきるためにとっても大切です。また、手洗い、うがいも引きつづきしっかり
やっていきましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、
ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

**指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!**

**泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。**

**水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。**

今年も大根がやってきます!

12月4日に、区内の畑で、今年も「練馬大根引っこ抜き大会」が行われ
ます。他の大根より長い練馬大根は、引き抜くのに普通の大根の3~5倍
の力が必要でとても大変です。2017年には、3分間に492人でいっせい
に大根を引き抜いたことが「ギネス世界記録」に認定されています。今年
も引き抜かれた大根は、翌日に区内の小中学校に提供さ
れ、各学校で調理されます。向山小学校は、月曜日が
振替休日のため、6日火曜日に練馬大根を使った献立が
提供されます。



12月の給食しょうかい



- 1日 旬の魚「ぶり」を照りやきにします。
- 6日 練馬区一斉給食 大根の日です。4日に行われる「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた大根を使った献立です。向山小学校は、「練馬スパゲティ」をつくります。
- 19日 今月は、福島県の郷土料理を紹介しします。「こづゆ」は、お祝いの席などで食べられている野菜たっぷりの汁料理です。豆腐が入っているのがとくちょうです。給食の「こづゆ」は、みそ仕立てします。
- 20日 照りやきにしたり肉と、キャベツを自分ではさんで食べます。
- 21日 「紅マドンナ」は、愛媛県で作られている柑橘果物です。ゼリーのような食感でとても甘いのがとくちょうです。
- 22日 冬至献立です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われているのを知っていますか? かぼちゃに含まれるビタミンや、カロテンが免疫力をアップさせてくれるからです。給食では「かぼちゃのそぼろ煮」をつくります。
- 23日 牛肉と豚肉の合いびきでハンバーグを作ります。煮込み風のデグラスソースをかけて食べます。

おも やさい さんち がつ 主な野菜の産地 11月

*玉ねぎ・・・北海道	*白菜・・・茨城県	*ほうれん草・・・群馬県	*ブロッコリー・・・群馬県
*人参・・・北海道	*しょうが・・・高知県	*大根・・・千葉県	*れんこん・・・北海道
*パプリカ・・・茨城県	*にんにく・・・青森県	*里芋・・・千葉県	*もやし・・・栃木県
*ピーマン・・・茨城県	*しめじ・・・長野県	*りんご・・・山形県	キャベツ・・・練馬区
*ニラ・・・栃木県	*じゃが芋・・・北海道	*ねぎ・・・秋田県	*小松菜・・・練馬区

今月の給食費の引き落としは 12月15日(木)です。
前日までに口座への入金をお願いします。