

(家庭数配付)  
令和3年度  
**12月**

# 給食だより



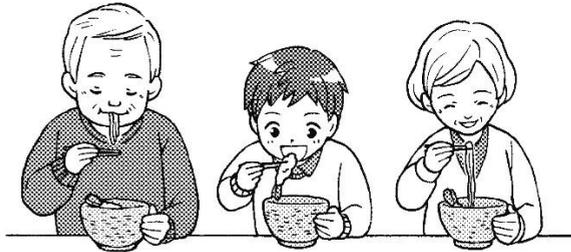
早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動  
シンボルマーク

令和3年11月29日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋  
栄養士

今年もあと1か月となりました。例年ならば、冬休みは友達や親戚などと食事をする機会が増えますが、コロナ禍では大人数や長時間に及ぶ飲食は、感染のリスクを高めてしまいます。感染症予防を考えて食事の仕方など工夫をしてみましょう。新年皆さんと元気に会えることを楽しみにしています。

## 新型コロナウイルス感染症予防 食事の時に気を付けること



新型コロナウイルス感染症は、飛沫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付けることは、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につけたりするなどです。特に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。

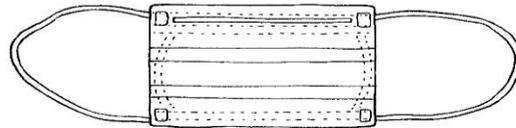
## 感染症を予防するために

### 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。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。12月の引き落としは12月6日(月)を予定しています。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

### 12月の献立から!!

#### 6日 『練馬大根スパゲティ』

この日は練馬区の小・中学校が練馬産大根を使用した給食を作ります。光が丘第三中学校・光が丘夏の雲小学校では、大根をたくさん使用して大きな釜で煮込んだ練馬大根スパゲティを作ります。

#### 22日 冬至『南瓜と生揚げの味噌汁』

冬至とは、一年でもっとも昼が短く、夜が長い日のことです。これから日が伸びていくので古代には冬至が一年のはじまりでした。この日は「ん」のつくものを食べると、運気が上がると言われているそうです。かぼちゃは、南瓜と書いて「なんきん」と呼ぶので、よくかぼちゃが食べられます。「冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われています。

#### 24日 『今年最後のメニュー』

今年最後の給食です。今年給食を食べて一番美味しかったメニューはなんでしょうか。給食の話をご家庭でもしていただけるととても嬉しく思います。来年も安全で美味しい給食が提供できることを目指して、頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### 症状別 かぜをひいた時の食事

#### 発熱・寒気



水分 エネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

#### 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

#### せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

#### 下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

### <学校給食用食材の産地等について 12月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
米	青森	にんじん	千葉・埼玉	さつまいも	千葉・茨城	いんげん	北海道
卵	栃木	にんにく	青森	里芋	埼玉	えのきたけ	長野
肉	鶏肉	ねぎ	栃木・練馬・千葉	じゃがいも	北海道	かぼちゃ	北海道
	豚肉	はくさい	練馬・茨城	しょうが	高知・長崎	コーン	北海道
魚	かつお節	万能ねぎ	千葉・群馬	キャバツ	練馬・愛知	ごぼう	青森
	さば	赤ピーマン	茨城・山形	きゅうり	埼玉・群馬	ピーマン	茨城
	さわら	セロリ	茨城・長野・愛知・静岡	こまつな	埼玉・練馬	ぶなしめじ	長野
	ししゃも	だいこん	練馬・埼玉・千葉	たまねぎ	佐賀・北海道	もやし	栃木
ちりめんじゃこ	アイスランド・カナダ	たけのこ	愛媛・福岡・静岡	にら	千葉・茨城	れんこん	茨城