

がつきゅうしょく 12月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入ってしまう。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには...

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。



4日(火) ~練馬大根を使った全校一斉給食~
練馬スパゲッティ・ベジタブルポテト
練馬区内の全ての小中学校で、練馬大根を使った献立を実施します。
練馬スパゲッティに、おろした練馬大根をたっぷり使いました。

25日(火) 黒パン・フライドチキン・星形マカロニスープ・いちご
クリスマスは、石西小オリジナルレシピのフライドチキンと、星の形をしたマカロニをたっぷり入れたスープを出します。

郷土料理や世界の料理を組み合わせて、旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!

冬のお魚3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とつともむずかしい

Q1 レベル★

ブリのように成長とともに名前が変わる魚のことをなんと呼ぶ?

①改名魚
②出世魚
③変身魚

Q2 レベル★

白い身が持ちょうのタラを漢字で書くと、魚へんに何?

①白 ②雪 ③雲

Q3 レベル★★

海が荒れる冬の日本海で、雷にちなんだ名前がついた魚は?

①ハタハタ
②ピカピカ
③ゴロゴロ

Q4 レベル★★★

フグが持つもう毒について正しい文章はどれ?

①生まれつき毒がある
②おなかをふくらませて毒をつくる
③食べる物から毒をためる

Q5 レベル★★

体のあらゆる部分が食べられ、それを「七つ道具」と呼ぶ、冬に美味しい魚は?

①マグロ ②サケ ③アンコウ

(2月給食) 2月4日(火) ~練馬大根を使った全校一斉給食~
星形マカロニスープ ①=90 (2月25日(火) 黒パン・フライドチキン・星形マカロニスープ・いちご) ②=100 (2月11日(土) 黒パン・フライドチキン・星形マカロニスープ・いちご) ③=100 (2月11日(土) 黒パン・フライドチキン・星形マカロニスープ・いちご)

学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は12月4日です。