

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 金井ヤスノ



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

ま からだ ウイルスに負けない体作りをしましょう

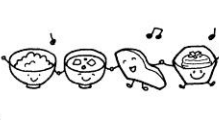
コロナに感染する不安に加えて、かぜやインフルエンザにかかりやすい季節になりました。日頃の手洗い・うがいは重要です。また十分な睡眠と栄養をとって、人混みに行かないなど、冬休みを元気に迎えるためにも注意して過ごしましょう。

今年^{ことし}はかぜを ひきま宣言!^{せんげん} かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉め
きったままにしておくと、
部屋の空気が汚れます。
食事の前には、窓を開けて
空気の入れかえをしましょう。





こんげつ こんだて
今月の献立より



7日(月)

ねり まだいこん つか ぜんごういっせいきゅうしょく
～練馬大根を使った全校一斉給食～

ねりま
練馬スパゲッティ・カラフルサラダ

ねりまくない すべ しょうちゅうがっこう ねり まだいこん ひ む だいかい しゅうかく
練馬区内の全ての小中学校で、練馬大根引っこ抜き大会で収穫された

だいこん つか こんだて じっし
大根を使った献立を実施します。

にんき ねりま
人気の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。

21日(月)

とうじ …1年のうちでもっとも昼の時間が短く、夜が長い日です。

さわらのゆずみそ焼き・かぼちゃのみそ汁

とうじ にカボチャを食べたり、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれ

ています。ゆずの香りをいれたみそを乗せたさわらを焼きます。

25日(火)

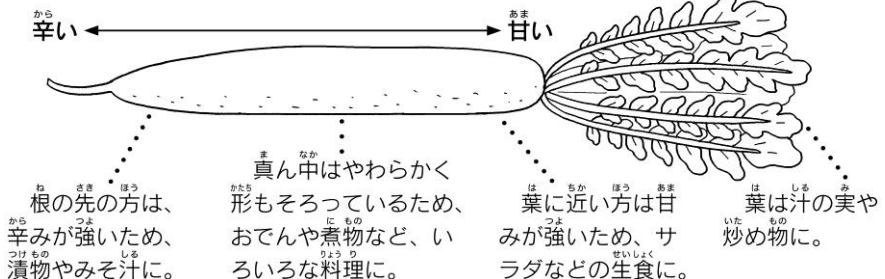
ココアパン・フライドチキン・ミネストローネ・いちご

クリスマスは、みんなが大好きなフライドチキンと真たくさんのスープ
ミネストローネです。

ねり まだいこん ほそ なが とくちょう そだ て ま ねり まだいこん つく のうか
練馬大根は細くて長いのが特徴で、育てるのに手間がかかるため、練馬大根を作る農家
が少なくなってしまう、どこにでも売っている大根ではありません。水分が少ないので
たくあん漬けに向いています。

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



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(金)です。