

がつきゅうしょく 1 2月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 青山 直志

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

さむまてあら 寒さに負けず、手をしっかり洗いましょう

新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防には「手洗い・うがい」が基本です。水が冷たく感じて、なかなかこまめに洗いにくいと思いますが、外から帰った時や食事の前、トイレの後など、しっかり手を洗い、うがいもするようにしましょう。

せっつかてあら 石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

つめはのびていませんか？

つめと皮膚の間には、たくさんの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落ちにくいのでつめは定期的に切りましょう。





こんげつ こんだて
今月の献立より



6日 (月) **ねりまだいこん つか せんこ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・ごま入りじゃこサラダ

ぜんじつ おこな ねりまだいこん ひ め たいがい しゅうかく だいいん つか
前日に行われる練馬大根引っこ抜き大会で収穫された大根を使った
こんだて くない しょうちゅうがっこう じっし
献立を、区内すべての小中学校で実施します。

にんき ねりま ねりまだいこん つか
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す。

22日 (水) **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 照り焼き・かぼちゃのみそ汁

とうじ にかぼちゃを 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。

24日 (金) **チョコチップパン・フライドチキン・星形マカロニスープ**

クリスマスは、みんなが大好きなフライドチキンと星の形のマカロニ
を入れたスープです。

だいいん
大根あれこれ



しょうか たす こうそ
消化を助ける酵素がある

だいこん

だいいんの ねの ぶぶん
は、いろいろな酵素が含
まれていて、炭水化物や
たんぱく質、脂質の消化
を助ける働きがあります。
胃もたれや、胸焼けの予
防・改善に役立ちます。



ねりまだいこん ほそ なが とくちょう
練馬大根は細くて長いのが特徴で、
そだ 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い、どこ
にでも売っている大根ではありません。
すいぶん すぐ
水分が少ないのでたくあん漬けに向いて
います。

だいいん ね さき から つよ
大根の根の先のほうは辛みが強いので
つけもの やみそ汁に、真ん中はやわらかいので
おでんや煮物に、葉っぱも栄養満点なので
汁の実や炒めものにして食べましょう。

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6日(月)です。