令和３年度

１２月給食だより

練馬区立南が丘小学校
校長　後藤　京子

早寝早起き朝ごはん

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

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は新型コロナウイルスだけでなく、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。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレ後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

＜11月に使用した給食食材と産地＞

にんにく	青森	しょうが	高知	だいこん	千葉・練馬	たけのこ	愛媛
玉ねぎ	北海道	かぶ	青森	きゅうり	群馬	さつまいも	千葉
にんじん	北海道	えのき	長野	しめじ	長野	にら	千葉
キャベツ	練馬区	長ねぎ	茨城・千葉	赤ピーマン 黄ピーマン	山形	チンゲンサイ	茨城
小松菜	埼玉	セロリ	長野	ピーマン	茨城	はくさい	長野
じゃがいも	北海道	ごぼう	青森	もやし	栃木	みかん	熊本
ちりめんじゃこ	宮崎	さば	欧州	とり肉	岩手	ぶた肉	群馬

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠をこころがけましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

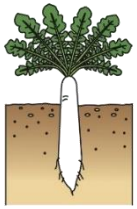
地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

12月の給食から

☆2日（木）はスペイン料理である「チリンドロン」を作ります。
チリンドロンとは、スペインのトランプのことで、カラフルな色合いであることからこの名前がついたそうです。

☆５日（日）に練馬大根引っこ抜き大会が行われます。
大会で収穫された大根は、練馬区内の全小中学校の給食に配られ、南が丘小では６日に「練馬スパゲティ」を作ります。



☆２４日（金）は２学期給食最終日です。
クリスマスイブということで、「チョコチップパン・コーヒー牛乳・コメコチキン・キラキラトマトスープ」を作ります！
たくさん食べて、体調を崩さないように元気に新年をむかえましょう。

学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。
１２月分を、１２月１０日(金)に引き落としいたします。