

12月給食だより

令和3年 11月 30日
練馬区立旭丘中学校

今年も残すところあと 1 か月となりました。冬は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症などが流行しやすい季節です。新型コロナウイルス対策でいつも丁寧に行っていると思いますが、外から帰って来たときや食事の前には、手洗いとうがい、アルコール消毒をしっかりとしましょう。栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとることも大切です。生活リズムを整えて 12 月も元気に過ごしましょう。



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



冬至と食べ物

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物



なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になると言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

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、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、
うがいを忘れずに!

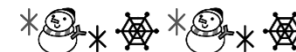


正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。



今月の献立から



6日(月) ☆ 練馬大根の献立 ☆

『練馬大根引っこ抜き大会』で収穫した練馬大根を、区内の小中学校の給食に提供していただきます。旭丘中学校では練馬大根を丸ごと1本使った大人気メニューの「練馬スパゲティ」を作ります。

22日(水) ☆ 冬至の献立 ☆

冬の七種(ななくさ)の、なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、かんてんを使った給食を作ります。お楽しみに☆

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は、12月6日(月)です。

給食の食材の主な産地(10月)

- ・北海道 (玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、いんげん)
- ・栃木県 (もやし、里芋、にら)
- ・長野県 (白菜、セロリ、えのき、エリンギ、なめこ、りんご)
- ・青森県 (にんにく、ごぼう)
- ・群馬県 (キャベツ、にら)
- ・高知県 (生姜)
- ・岩手県 (鶏肉)
- ・埼玉県 (鶏卵、きゅうり、里芋、ねぎ)
- ・福島県 (梨)
- ・千葉県 (鶏卵、大根、マッシュルーム)
- ・東京都 (小松菜、かぶ、キャベツ、ブルーベリー)
- ・茨城県 (豚肉、れんこん、さつまい)
- ・福岡県 (こねぎ)