

12月給食だより

令和4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。寒くなると、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くなります。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や適度な運動、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。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



給食の食材の主な産地(10月)

- 北海道 (たまねぎ、大根、かぼちゃ、にんじん、じゃが芋)
- 青森県 (かぶ、にんにく、ごぼう)
- 宮城県 (ねぎ)
- 茨城県 (白菜、水菜、さつまいも、れんこん、にら)
- 栃木県 (もやし、しそ、ねぎ)
- 群馬県 (きゅうり)
- 埼玉県 (豚肉、里芋)
- 千葉県 (マッシュルーム)
- 東京都 (キャベツ、しいたけ、小松菜、ピーマン、ねぎ、里芋、ブルーベリー、チンゲン菜)
- 長野県 (えのきたけ、なめこ、しめじ、りんご)
- 静岡県 (セロリー)
- 和歌山県 (柿)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 愛媛県 (干しいたけ)
- 高知県 (しょうが)
- 福岡県 (葉ねぎ)

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5日(月)です。

感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミン A・C・E を含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができます。昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



今月の献立から



5日(月) ☆ 練馬大根の献立 ☆ ☆ 1年B組リクエスト給食 ☆

『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使ったあの人気メニューを作ります。1年B組のリクエスト給食です。お楽しみに♪

14日(水) ☆ 1年A組リクエスト給食 ☆

1年A組のリクエスト給食です。お楽しみに♪

19日(月) ☆ セレクト給食 ☆

パンのセレクト給食を実施します。給食委員会が中心となり、事前アンケートを行いました。「ココアパン」、「チョコチップパン」のどちらかを食べます。

22日(木) ☆ 冬至の献立 ☆

冬の七種(ななくさ)の、れんこん、にんじん、かんとんを使った給食を作ります。