



## 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。

来たる12月6日(月) 幻の大根『練馬大根』で練馬スパゲティ!

市場にほとんど出回らない“練馬大根”。練馬区に住んでいても「見たことがない」、「食べたことがない」という人も多いのではないのでしょうか。

練馬大根の根は地中深く伸びているため、収穫時に折れないよう腰を入れて両手で抜く必要があり、普通の大根の3~5倍の力が必要といわれています。

この抜きにくさを逆手にとった“練馬大根引っこ抜き競技大会”が12/5(日)に行われ、ここで収穫された大根100kgを使った練馬スパゲティを12/6(月)に提供します。



### 中中 練馬スパゲティレシピ

- <材料4人分>
- スパゲティ 400g
  - 大根 半分
  - ツナ缶 160g
  - 食塩 小さじ1
  - 砂糖 大さじ1
  - 醤油 大さじ2
  - 酢 大さじ1
  - 刻みのり 適量
- ①スパゲティをゆでる。
  - ②大根おろし、ツナ、調味料を煮詰める。
  - ③①に②をかけ、刻みのりを散らす。
- ☆ポイント☆
- ・おろし汁とツナ缶の油も合わせてじっくり煮詰める。
  - ・お酢を始めから煮詰めることでまろやかな仕上がりに。

### 給食食材産地(11月分)

野菜…北海道、青森、山形、新潟、長野、群馬、栃木、茨城、千葉、東京、高知

魚類…北海道、石川、長崎、ノルウェー

肉類…茨城、宮崎

東京産の小松菜、練馬産キャベツを使用。



元気に1日をスタートさせる  
~早寝 早起き 朝ごはん~



### ~給食費についてのお知らせ~

12月の引き落としは、12月20日(月)です。前日までのご入金にご協力ください。よろしくお願い致します。