



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5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12/4(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12/5(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、秋田、山形、宮城、長野、群馬、栃木、茨城、埼玉、千葉、東京、高知

魚類…北海道、千葉、ノルウェー

肉類…茨城、岩手

東京産の小松菜、練馬産キャベツ、ねぎを使用。



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(火)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。