



気温がさらに下がって、空気も乾燥し、風邪など体調をくずしやすくなる季節です。風邪を予防するには、毎日の規則正しい生活とバランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠がポイントです。12月は何かと忙しい月です。元気に新しい年を迎えられるように体調管理していきましょう。

### 今年も練馬大根がやってきます！

今年も、12月2日(日)に「練馬大根引っこ抜き大会」が開催されます。練馬大根は、他の大根より細長く、引き抜くのに普通の大根の3~5倍の力がいるそうです。引き抜かれた大根は、翌日に、練馬区内の小中学校の給食に登場します。開一中の大根メニューは、練馬スパゲティです。

### 「大根」

根の部分には、消化酵素やビタミンCが豊富です。消化酵素は、加熱に弱いので、魚や、肉の付け合わせとして使うときには、生の大根をすりおろして食べると、消化の働きを良くしてくれます。中国では、色の白い大根、白菜、豆腐を「養生三宝」といい、体調を崩しがちな冬に食べて体調を整えると言われていました。旬・・・11月～3月



練馬大根はながーい



### 主な野菜の産地 11月の給食

小松菜	練馬区	もやし	栃木県	えのき	長野県
人参	北海道	ごぼう	青森県	キャベツ	長野県
さつまいも	千葉県	大根	北海道	しめじ	長野県
玉ねぎ	北海道	じゃが芋	北海道	巨峰	長野県
白菜	長野県	かぼちゃ	北海道	にんにく	練馬区
長ネギ	山形県	ブロッコリー	北海道	もみ菜	練馬区

- 3日・・・練馬区一斉給食（大根）
- 5日・・・「さわら」ではなく、「わらさ」の照り焼きです。「わらさ」は出世魚で、成長すると「ブリ」になります。今が旬の魚です。
- 10日・・・大人気のメロンパンが今年も登場します。
- 12日・・・山形県の天童市から直送の「ラ・フランス」が出ます。



### 世界の料理 ① フィンランド料理

- シナモンロールパン・・・フィンランドではよく食べられている菓子パンです。給食でもシナモントーストは出たことがありますが、今回は、ロールパンにシナモンシュガーを乗せて、オーブンで焼いて出します。
- ロヒケイト・・・フィンランドを代表するスープで、サーモンが入ったミルクスープです。給食では豆乳を使います。
- マッシュポテト・・・フィンランドでは、お肉や、魚料理の付け合わせにマッシュポテトが付いてきます。主食として、じゃが芋を食べる日もあります。

### “しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



#### こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

#### しっかり手を洗うには...

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。今月の引き落としは12月20日(木)です。