

＊給食だより＊



令和3年11月30日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

外から帰ったら、
うがいも忘れずに！



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。

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
のばすように洗う。



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。



冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。</p>



「練馬大根の日」

幻とまで言われる「練馬大根」幻と言われるまでになった理由の一つは、その抜きにくさ。普通の大根の3倍から5倍の力が必要とされ収穫がとても大変なので生産数が減ってしまったとも言われています。その抜きにくさを逆にとった「練馬大根引っこ抜き競技大会」が開催されて今年で15回目を迎えます。一面の緑に覆われた大根畑で練馬大根を抜きまくるイベントは練馬区の冬の風物詩になっています。開進第四中学校でも、前日の競技大会で収穫された練馬大根を使用して、6日に人気メニューの「練馬スパゲッティ」を提供いたします。手間暇かけて育てられた農家さんと、朝早くから納品して下さった練馬区の職員の方々に感謝して、いただきます！

給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

11月10日使用のキャベツ・・・生産者：五十嵐 宏さん

米・・・秋田県 蓮根・・・茨城県 玉葱・・・北海道 里芋・・・埼玉県 柿・・・愛知県 みかん・・・愛媛県
パン・・・国内・アメリカ・カナダ小麦 牛乳・・・東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道

＊ ＊ 給食費の納入について ＊ ＊

給食費の引き落としは12月17日(金)が、今年度最後となります。 お手数ですが前日までのご入金をお願い致します。

【お知らせ】 12月4日(金)練馬区役所にて開催される 開進第四中学校の給食が展示されることになりました。お時間の都合のつく方は、是非見学にお出かけください！！