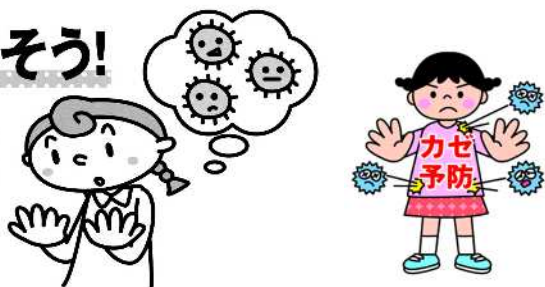


“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

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する。
- 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。

1年で最も夜の長い日



毎年12月22日前後に1年で1番夜が長くなり、昼が短くなる日を「冬至」と言います。

昔の人々は冬至の日に厄を払うために体を温め無病息災を祈っていました。野菜の少ない冬に栄養のあるかぼちゃを食べたり、香りに厄除けの力があると信じられているゆずのお風呂に入るなどして夜を越していたそうです。



〈今月の給食〉

3日(月) 練馬スパゲティ

先月の練馬キャベツに引き続き、練馬区から練馬大根をいただき、練馬スパゲティにします。貴重な練馬大根をよく味わっていただきましょう。

18日(火) にんじんオレンジゼリー

おろしにんじんを加えたオレンジゼリーです

19日(水) シューレン風ケーキ

ドイツでクリスマスに作られるお菓子です。給食ではおからを混ぜ込んだ生地にレーズンを加えて焼き、粉砂糖を振りかけます。

21日(金) 冬至

冬至にちなんでかぼちゃとゆずを使った献立にします。

25日(火) ローストチキン

骨付きのもも肉を醤油だれで煮込んだあとオーブンでこんがり焼きます



オススメ給食レシピ ~じゃが芋と大根のそぼろ煮~11/23給食

・材料(4人分)

豚挽き肉...160g	調味料
人参...中1/2	油...適量
玉ネギ...中1個	しょうがチューブ...小さじ1
じゃが芋...中2個	だし汁...200ml
大根...中1/2	酒...小さじ1
	みりん...小さじ1
	砂糖...大さじ1
	塩...ひとつまみ
	片栗粉...適量

・手順

人参は乱切り・玉ネギはくし切り・じゃが芋は厚いちょう・大根は厚いちょうに切っておく。

鍋に油をしきしょうがで挽き肉を炒める。火が通ったら野菜を入れだし汁で柔らかくなるまで煮込む。

酒から調味料を入れ味を決めたら片栗粉でとろみをつけ完成◎

先月使用した食材の主な産地

米...青森	キャベツ...練馬区
鶏肉...宮崎・岩手	玉ネギ...北海道・青森
豚肉...群馬・青森	じゃが芋...北海道
にんじん...北海道・青森	大根...北海道・千葉
10月牛乳産地...東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮城	

お知らせ

今月の引き落とし日は12月17日(月)です。
再引き落とし日は12月27日(木)になります。