

早いもので、カレンダーも残り1枚、そして平成最後の12月を迎えます。今年は、暖冬といわれていますがだんだんと寒さが厳しくなってきます。風邪・インフルエンザ・ノロウイルスもはやりはじめます。バランスのとれた食事と睡眠・休養をとって今年の冬も元気に過ごしましょう。

“しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう！

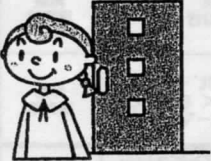
風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに！！

外から帰った時

食事の前



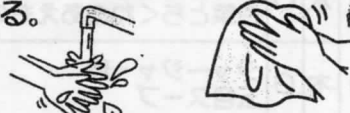


トイレの後

動物を触った後



しっかり手を洗うには……

1. 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。

2. 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりとすり洗する。

3. 流水で十分に洗い流す。
4. 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。


<給食ひとくちメモ> かぼちゃ……



日本で栽培されているかぼちゃは、大きく分けて「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類です。一般的によく食べられているのは西洋かぼちゃで、濃いオレンジ色の果肉を持ち、ほくほくした食感と甘味が特徴です。煮物や天ぷら、サラダ、ポターージュなどさまざまな料理になるほか、甘味を生かしてお菓子などのスイーツにも利用されています。12月22日は、1年で最も昼が短い『冬至』ですが、冬至に無病息災を祈るかぼちゃを食べる風習があります。βカロテンをはじめ、ビタミンE、Cの各種ミネラル豊富なかぼちゃは、まさに健康に役立つ食べ物です。給食でも21日(金)『かぼちゃの甘煮』で無病息災を祈願します。

※12/3の「練馬スパゲティ」の大根は、「練馬大根引こ抜き大会」で抜かれた「練馬大根」を使用します。この日は、練馬区内の小・中学校で一斉の練馬大根を使用した献立になっています。田柄中では、92kgの練馬大根を使用します。

<12月生乳予定産地>

東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城

<保護者の皆様へ>

12月の給食費引き落とし日は、

12月27日(木)です。

今年度最後の引き落としですので、残高のご確認をお願いいたします。