



「早ね早おき朝ごはん運動」

シンボルマーク

# 食育だより

令和3年度 12月号  
練馬区立光が丘第一中学校



## 寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

外から帰ったら、手洗い、換気も忘れずに!

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。



## ノロウイルス食中毒予防の4原則

### 「持ち込まない」

- 感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
- 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。



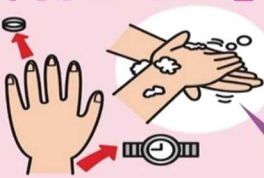
### 「広げない」

- トイレは定期的に清掃・消毒する。
- 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。



### 「付けない」

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残のないように丁寧に洗う。
- 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。



2度洗いが効果的。

### 「やっつける」

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
- 器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。

85~90℃、90秒以上



ノロウイルスを死滅させるには、中心温度 85~90℃、90秒以上が目安。

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】  
今月の引き落とし日は12月15日(水)です。

# 12月6日(月)は「練馬大根」の日



昔からこの練馬の地で栽培されてきた練馬大根。戦後の食生活の洋風化、農地の減少などによりしばらく生産量も衰退していました。しかし地元の野菜を大切にしたいという農家の方々の思いが強く、少しずつ生産量も増えています。今年も、「練馬大根引っこ抜き競技大会」で引き抜かれた大根を翌日、区内の全小・中学校の給食で使用します。

## 《12月の献立から》

### 22日(水) 冬至献立

今年の冬至は12月22日(水)です。この日は「冬至うどん・大学かぼちゃ・牛乳」です。

冬至は1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。

かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

### 24日(金) クリスマス献立

「揚げパン・チキンのトマトパン粉焼き・クリスマススープ・牛乳」と、デザート「ココアムース」です。

みなさんお楽しみに！！

### 12月の使用食材の予定産地

牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。

練馬区は、株式会社協同乳業です。

米 ・東京都学校給食会より「令和3年産 つがるロマン」を購入しています。

野菜 ・キャベツ/練馬 キュウリ/群馬 長ネギ/岩手 しめじ/長野 白菜/茨城 えのきたけ/長野  
にんにく/青森 大根/練馬 小松菜/埼玉 もやし/栃木 人参/北海道 玉ねぎ/北海道  
ほうれん草/千葉 チンゲン菜/茨城 ピーマン/茨城 しょうが/高知 じゃがいも/北海道  
セロリ/長野 小松菜/練馬 みかん/愛媛

魚 ・かれい/ニュージーランド 鮭/北海道 さば/ノルウェー いか/ペルー

肉 ・豚肉/茨城 鶏肉/青森