



12月給食だより

令和3年 12月
練馬区立
石神井中学校

今年もあと1ヶ月となりました。年末が近づくと友達や親戚などと食事をする機会が増えますが、コロナ禍では大人数や長時間の飲食は感染のリスクを高めてしまいます。感染症の予防を考えた食事の工夫をしましょう。

<新型コロナウイルス感染症予防 ～食事の時に気をつけること～>

コロナウイルスは、飛沫感染や接触感染によって感染するといわれています。ところが、食事をする時はマスクを外すため、感染のリスクが高まります。食事の際は次の事に気をつけましょう。

- 大皿は避けて個々に盛りつける。
- 対面に座るのではなく、横並びに座る。
- 食事時の会話は控え、会話をする時はマスクをつける。




きちんと対策をして、元気に楽しく過ごしたいですね。

～感染症予防のポイント～

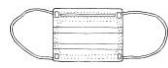
手洗い

接触感染を予防するのに効果があります。洗ったら清潔なハンカチで手をふきます。



マスク

せきやくしゃみとともに放出されたウイルスからの感染を広げないために着用します。



～今年も石神井中のいちょうの木に

沢山のぎんなんが実をつけました。～

クイズ んなんが実らないいちょうがあるのはなぜ？

- ①いちょうに似ている別の植物だから
- ②いちょうにはオスの木とメスの木がありメスの木にしか実がならないから
- ③実る前に枝を切ってしまうから



秋の味覚ぎんなんはいちょうの実です。いちょうにはオス（雄株）とメス（雌株）の木があり、雄株には実がなりません。ぎんなんはにおいが強いので、街路樹などには雄株を植えることが多いといわれます。

◎/㊟

<11月分 主な使用食材の産地>

食材	キャベツ 小松菜	ごぼう 里いも さつまいも 大根	白菜・パセリ セロリ しめじ えのきだけ なめこ	長ねぎ 菊の花 青大豆	きゅうり ほうれん草 まいたけ こんにゃく	ピーマン 赤ピーマン れんこん チンゲン菜 豚肉	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 米	にんにく 鶏肉	乾しいたけ きくらげ
産地	練馬	千葉	長野	山形	群馬	茨城	北海道	青森	大分
食材	さやえんどう	生姜	うずら卵	あわみそ	すだち	かつお節	もやし ニラ	柿	粉チーズ
産地	静岡	高知	愛知	岩手	徳島	鹿児島	栃木	愛媛	兵庫

<今月の献立から>

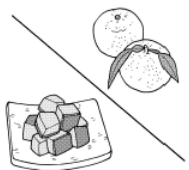
6日：「練馬スパゲティ」 ～練馬大根一斉給食～

練馬区立の小中学校で、前日の練馬大根引っこ抜き大会で引き抜かれた練馬大根を使用した献立を提供します。本校は人気メニューの「練馬スパゲティ」です。113kgの大根をおろして作ります。栄養価の高い大根葉も刻んで入れます。



22日：「かぼちゃの煮もの」 ～冬至～

1年で昼間の時間が最も短い日です。昔、中国では冬至を暦の起点として考えており、冬が去り、春が来る「一陽来復」の節目として祝う風習がありました。昔からこの日には、柚子湯に入り、かぼちゃを食べると中風（病気）にならず長生きできると言われています。給食でも「かぼちゃの煮もの」を作ります。かぼちゃには、鼻やのどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富なのでかぜの予防にピッタリです。



学校給食費の納入にご協力ください！

今月の引き落とし日は、初回6日（月）、再振替20日（月）です。
今年度最後の引き落としです。残高のご確認をお願いします。

