

# 給食だより

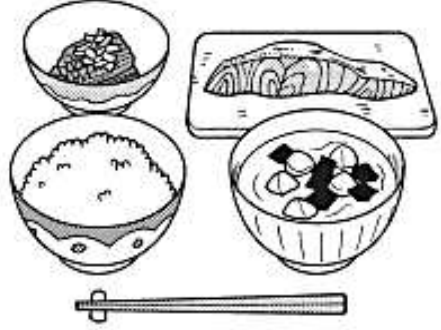
平成 29 年度 12 月号 大泉第二中学校



早いもので、今年もあと1か月となりました。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、しっかり食べて、元気に冬を乗り切りましょう。

## かぜやインフル エンザの季節 **かぜに負けない体をつくろう!**

冬は、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザがはやる季節です。かぜをひかずに、元気に冬をすごすためには、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。

 <p>1日3食、栄養バランスがとれた食事をとりましょう。</p>	 <p>外出後や食事前などには、石けんを使ったていねいな手洗いや、うがいを行います。</p>
 <p>外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。</p>	 <p>早起き早寝を心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。</p>



の献立より

4日(月) 練馬大根  
きつね寿司・練馬大根入りおでん・みかん



11月の「練馬区産キャベツ」を使用した一斉給食の日に続き、12月4日は「練馬大根」を使用した一斉給食の日です。

前日に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された新鮮な練馬大根をたっぷり使って、具だくさんの練馬大根入りおでんを作ります。

19日(火) 食育の日  
コッペパン・トマトシチュー・パステル・デ・パパ

今月の食育の日は、“ペルー”がテーマです。

トマト、ジャガイモ、カボチャ、サツマイモ、唐辛子、トウモロコシ、ピーナッツなど、ペルー(アンデス)原産とされるものは多く、世界で常食されている食物の約20%がアンデス原産といわれています。



ペルー共和国の国土は日本の約3.4倍です。広大な土地の約6割はアマゾン川を源流とする熱帯雨林です。

22日(金) 冬至  
ご飯・鯖の幽庵焼き・かぼちゃのそぼろ煮・大根と油揚げの味噌汁



今年の冬至は12月22日です。冬至は1年の中で昼が一番短く、夜が一番長くなります。冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃやあずき粥を食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。

給食では、柚子を使って鯖の幽庵焼きと、かぼちゃを使ってかぼちゃのそぼろ煮を作ります。

### <給食費納入について>

今月の給食費引き落とし日は18日です。

手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでください。お願いします。

給食費はすべて食材費に充てられます。  
その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われております。

