

給食だより

令和元年度 12月号 大泉第二中学校





令和元年 11月28日 校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子



早いもので、今年もあと1か月となりました。だんだんと寒さも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、石けんを使った正しい手洗い、うがいをします。</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

◇2日(月) **練馬大根**

練馬スパゲッティ・コーンサラダ・おかしな目玉焼き

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2日は「練馬大根」を使用した一斉給食の日です。

前々日に行われる「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、**練馬スパゲッティ**を作ります。



◇19日(火) **食育の日**

コッペパン・トマトスープ・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。

◇20日(金) **冬至**

ご飯・鯖の幽庵焼き・かぼちゃのそぼろ煮・大根と小松菜の味噌汁

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16日です。今年度最後の引き落としです。

未納分は、この後学校に持参していただくこととなりますので、ご注意ください。

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いただきますよう、お願い致します。

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。

