

平成 29 年度

# 12月給食だより

練馬区立旭丘小学校

空気が冷たく、乾燥しています。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが心配な季節です。外から帰ってきた時や食事の前には、必ず手洗い、うがいをして、体調管理に充分気をつけましょう。のどが痛いな？お腹の調子が悪いな？と少しでも具合が悪いと感じたら、早めに休み、しっかり食事をして、体の中から温めることを心がけて過ごしましょう。

## 12月の給食目標は、『好き嫌いをしないのでのこさず食べよう』です。

食事を残さずに食べることは、とても素晴らしいことです。もし苦手なものが出てきたら、まずはがんばってひと口食べてみましょう。苦手なものでも、口に入れて味を覚えていくと、ある時突然食べられるようになり、その食べ物が好きになる、ということが、実はよくあります。少しずつで良いので、苦手なものに挑戦する気持ちをもってほしいと思います。食べ物や料理の世界を、もっともっと楽しみましょう。



## 寒さに負けない体づくりを！

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないよぶな体をつくっていきましょう。



### 風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗い・うがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠



### ④ 適度な運動



### ⑤ 適度な保温と保湿



★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

## 今月の献立から

4日(月) ☆ 練馬大根献立 ☆

今年も練馬大根の献立の日がやってきました。

3日に行われる、「練馬大根引っこ抜き大会」で抜いた大根を、練馬区内の小中学校の給食に、提供していただきます。



21日(木) ☆ セレクト給食 ☆

今年度2回目のセレクトは、トーストのセレクトです。

かぼちゃをねりこんだパンに、マーガリンとはちみつをぬってこんがり焼いた、甘い香りの「パンプキンハニートースト」と、スパイシーなカレー味で、スタミナまんてん「インディアントースト」のどちらかを選んでもらいます。

どちらが人気でしょうか？

22日(金) ☆ 冬至献立 ☆

冬至にちなんで、かぼちゃ入りの冬至カレーと、かぶの柚香漬けを作ります。お楽しみに。



25日(月) ☆ お誕生日お祝いデー ☆

クリスマスにちなんでフライドチキンにしました。スープには星型のマカロニが入っています。12月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！

## 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります



### 【給食の食材の主な産地(10月)】

- ・練馬(キャベツ)、・北海道(にんじん かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 大根)
- ・東京都(里芋 なす 大根 ほうれん草 小松菜 さやいんげんキャベツ ピーマン さつまいずいき テンゲン菜 きゅうり)、・秋田(りんご)・青森(にんにく ごぼう)、・山形県(ねぎ)
- ・福島県(梨)、・長野(セロリ 白菜 しめじ りんご)、・栃木(もやし)、・埼玉(水菜 豚肉)
- ・群馬(小ねぎ ズッキーニ キャベツ)、・山梨県(シャインマスカット 巨峰)
- ・茨城(れんこん ピーマン にはら 水菜 さつまい)、・鳥取県(鶏肉)、・高知県(しょうが)
- ・岡山県(マッシュルーム)、・熊本県(栗 みかん)