

令和元年度

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。外から帰って来た時や食事の前には、手洗いとうがいを必ずしてください。冬休みまであと1ヶ月です。規則正しい生活で、元気に過ごしましょう。

12月の給食目標は、『好き嫌いをしない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。



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 ②1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。

給食の食材の主な産地(10月)

・北海道	(玉葱、にんじん、じゃが芋、大根、かぼちゃ)				
・青森県	(にんにく)	・長野県	(セロリ、ブロッコリー、白菜、しめじ、りんご)	・和歌山県	(柿)
・宮城県	(葉ねぎ)	・群馬県	(キャベツ、ごぼう、にら、きゅうり)	・鳥取県	(鶏肉)
・栃木県	(もやし)	・茨城県	(れんこん、しそ、さつまいも、青ピーマン)	・愛媛県	(たけのこ)
・山梨県	(ぶどう)	・東京都	(キャベツ、小松菜、まいたけ、ブルーベリー)	・高知県	(しょうが)
・埼玉県	(豚肉、ねぎ、きゅうり)				

* * * 12月の献立から * * *

◇2日(月) 練馬大根を使用した全校一斉給食

練馬スパゲティ・コーンサラダ・かぼちゃパイ・牛乳

区内の小中全校一斉に、“練馬大根”を使った給食を実施します。いつもの旭丘小の「練馬スパゲティ」にはにんにくが入っていますが、この日は練馬区内の学校でもっとも一般的な「練馬スパゲティ」(にんにくなし)を作ります！いつもの違いに気がつくでしょうか？

◇6日(金) 世界の料理

ガパオライス・ヤムウンセン・タイ風白菜のスープ牛乳

「ガパオライス」、「ヤムウンセン」はタイ王国の料理です。「ガパオライス」はナンプラーという調味料とバジルなどで味付けしたお肉をご飯にのせて食べる料理です。「ヤムウンセン」はあまずっぱいタイ風の春雨サラダのような料理です。

◇12日(木) 郷土料理

麦ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き・道産子汁・牛乳

「ちゃんちゃん焼き」は北海道を代表する郷土料理です。「道産子汁」には、北海道の特産物であるじゃがいもやにんじんが入っています。

◇13日(金) リクエスト給食

今月はあさひ学級のリクエストです！献立はお楽しみに！！

◇20日(金) 冬至(22日)

ご飯・鯖のゆず香焼き・かぼちゃのそぼろ煮・かぶの味噌汁・牛乳

冬至にちなんで、ゆずを使った「鯖のゆず香焼き」と、かぼちゃを使った「かぼちゃのそぼろ煮」を作ります。お楽しみに。

◇24日(火) お誕生日お祝いデー

ハヤシライス・カントリーサラダ・オーロラゼリー・牛乳

12月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます！今月は「オーロラゼリー」で誕生日をお祝します。

◇25日(水) セレクト給食

セレクトパン・チリコンカン・コールスローサラダ・牛乳

今年度2回目のセレクト給食はパン(トースト)のセレクトです。「ハムチーズトースト」と「ツナチーズトースト」、どちらが人気でしょう？!