

令和2年度

12月給食だより

練馬区立旭丘小学校

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

12月の給食目標は、『好き嫌いで残さず食べよう』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、あるとき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。



◇1日(火) 郷土料理

親子丼・せんべい汁・くだもの・牛乳

「せんべい汁」は青森県八戸市周辺に伝わる郷土料理です。汁物に、小麦粉と塩で作られた「南部せんべい(おつゆせんべい)」を割り入れて煮込む料理です。

◇7日(月) 練馬大根を使用した全校一斉給食

練馬スパゲティ・白菜サラダ・明日葉ダイスチーズケーキ・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。旭丘小では、大人気の「練馬スパゲティ」を作ります。採れたての練馬大根で作る「練馬スパゲティ」をお楽しみに！

◇21日(月) 冬至

かぼちゃほうとう・豆腐のあれら揚げ・牛乳

冬至にちなんで、かぼちゃを使った「かぼちゃほうとう」を作ります。寒い季節にぴったりのメニューです。

もうすぐ冬休み!
食生活のポイント

- 朝・昼・夕の3食を**決まった時間に食べよう
- 早寝・早起きをして、**朝ごはんを必ず食べよう
- おやつは時間と**量を決めて食べよう
- 食べ過ぎないように、**ゆっくりよくかんで食べよう
- 冬野菜をたっぷり**食べよう

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

- 栄養バランスの良い食事**
1日3食を欠かさず、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。
- 適度な運動**
意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。
- 十分な睡眠**
早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。
- こまめな手洗い**
手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

給食の食材の主な産地(10月)

・北海道	(玉葱、にんじん、じゃがいも、セロリ、かぼちゃ)	・東京都	(小松菜、ねぎ、大根菜、キャベツ、チンゲン菜)
・青森県	(にんにく、ごぼう、大根、いんげん、卵)	・長野県	(白菜、しめじ、えのき、まいたけ、ｽｯｷｰﾝ)
・秋田県	(きゅうり)	・鳥取県	(鶏肉)
・茨城県	(青ピーマン、さつまいも)	・愛媛県	(たけのこ、しそ)
・栃木県	(もやし)	・高知県	(生姜)
・群馬県	(キャベツ、豆もやし)	・福岡県	(業ねぎ)
・埼玉県	(豚肉)	・熊本県	(栗)