

12月給食だより

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



令和元年11月29日

練馬区立豊玉第二小学校

校長 永井 美奈子

栄養士 遠藤 万紀子

令和元年も残り1か月となりました。寒くなり空気が乾燥してくると、かぜの菌やインフルエンザのウイルスが元気に動き始めます。ノロウイルスの食中毒も、11月から増加し始め、12～1月が発症のピークになる傾向があります。病気の予防の第一は、菌やウイルスを体の中に入れないことです。手洗いうがいマスクで、しっかり予防してください。

6つのキラキラ洗いでブロック! かぜ・インフルエンザノウイルス

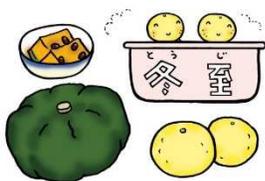
手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌やウイルスも付着しています。これらは、手を介して口や鼻から体の中へ入り、食中毒やかぜなどを引き起こす原因になります。ただ水で洗い流すだけでは、細菌やウイルスをしっかり落とすことはできません。石けんを使い、洗い残しのないよう、ていねいに洗いましょう。

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
|  <p>指先 つめのある指先には汚れが残りやすいので、念入りに洗いましょう。</p> |  <p>指の間 忘れがちな部分です。しっかり指を開いて洗いましょう。</p> |  <p>親指 親指は反対の手で握り、ねじるように洗います。</p> |  <p>手のひら 手のしわまでしっかり洗いましょう。</p> |  <p>手首 親指と同じように、反対の手で握りねじるように洗います。</p> |  <p>手の甲 反対の手のひらを上に乗せて、こするように洗います。</p> |
|---|---|--|---|---|--|

いただきますの前、ただいまの後は、きれいに手を洗おう!

今年の冬至は、

12月22日★



冬至は、一年で昼間が最も短く、夜が長い日です。この日を境に日が再び長くなり、太陽の力が復活することから、悪いことはなくなり、ようやく回復してよい方向に向いてくると言われます。また、昔から、かぜをひかないようにと、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

20日の給食は、かぼちゃを使って「ほうとう」を作ります☆

学校給食費の徴収に御協力をお願いいたします。今月の引き落とし日は、**12月4日(水)**です。



練馬大根の日 ~12/2(月)~

練馬の伝統野菜である「練馬大根」を使用した献立が、区立の小中学校で一斉に実施されます。豊二小では、子供たちに大人気の「練馬スパゲティ」を作ります。昔からある、練馬ならではの給食メニューです。御家庭でもぜひ味わってみてください。

＜練馬スパゲティ＞

★材料（一人分）

- スパゲティ・・・55g
- オリーブ油・・・2g
- ツナ缶・・・30g（油を切っておく）
- 大根・・・95g（すりおろす）
- 三温糖・・・3g
- しょう油・・・5g
- 塩・・・0.7g
- 酢・・・2.5g

★作り方

- ①スパゲティをゆでて、オリーブ油をからめておく。
- ②すりおろした大根と油を切ったツナ缶を合わせて火にかける。
- ③調味料を加えて味を整える。
- ④お皿に①のスパゲティを盛りつけ、③のソースをかける。

ねり丸は、「練馬大根」がモチーフになっています。



ねり丸 NERIMARU