



12月給食だより

練馬区立豊玉南小学校
校長 風見 由起夫
栄養士 藤田 純恵

早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

今年も、残すところあと一ヶ月となりました。これから寒い日が続く、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節を迎えます。

給食当番の人は、手洗いうがいをしっかりと、マスクをつけて配膳をしましょう。マスクを忘れないように気をつけてください。体調が悪い時は無理をせず、給食当番をお休みしましょう。

手洗いをしっかりと、冬を元気に過ごそう

目に見えないウイルスは、目には見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちについています。それが手につくと、口や鼻から体内に入って感染をします。手をしっかりと洗うことは、予防の第一歩です。

こんな時は忘れずに!

外から帰った時
食事の前
トイレの後
動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

12月3日は、練馬大根の日です

12月3日に区内で生産された練馬大根を使った給食を実施します。今年も、子どもたちが大好きな「練馬スパゲティ」を作ります。

細くて長い練馬大根は、引き抜くときに強い力が必要です。また、病気に弱く、育てるのが難しいことから、昭和30年ごろから栽培は衰退していきました。

現在では、練馬大根を復活させようと、農家の方々の協力を得て、少しずつ栽培されるようになりました。

今年の冬至は12月22日です

一年で最も昼が短くなる冬至には、無病息災を祈ってかぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃはβ-カロテンをはじめ、ビタミンEやC、各種ミネラルを豊富に含み、健康に役立つ食品です。

日本で一般的によく食べられているのは「西洋かぼちゃ」です。濃いオレンジ色の果肉を持ち、ほくほくした食感と甘みが特徴です。甘みを生かしてスイーツにも利用されています。



<12月の食材の主な産地(予定)>

| 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 | 食材名 | 産地 |
|------|---------|-------|-------------|-------|---------|--------|-----------------------------|
| にんにく | 青森県 | じゃがいも | 北海道 | こまつな | 練馬区 埼玉県 | ほうれんそう | 千葉県 群馬県 |
| しょうが | 高知県 | ねぎ | 茨城県 千葉県 埼玉県 | セロリ | 静岡県 愛知県 | はくさい | 茨城県 |
| にんじん | 千葉県 埼玉県 | もやし | 栃木県 | キャベツ | 練馬区 群馬県 | 米 | 青森県産「つがるロマン」 |
| たまねぎ | 北海道 | きゅうり | 群馬県 | だいこん | 練馬区 千葉県 | 鶏卵 | 茨城県 |
| ごぼう | 青森県 | さといも | 埼玉県 愛媛県 | えのきたけ | 新潟県 長野県 | 豚肉 | 茨城県 群馬県 埼玉県 |
| にら | 栃木県 | さつまいも | 茨城県 千葉県 | かぼちゃ | 北海道 | 鶏肉 | 宮崎県 鳥取県 青森県 |
| いんげん | 茨城県 沖縄県 | チンゲン菜 | 茨城県 千葉県 | りんご | 青森県 山形県 | 牛乳 | 東京都 群馬県 山梨県 岩手県 茨城県 宮城県 青森県 |
| ピーマン | 茨城県 宮城県 | れんこん | 茨城県 | みかん | 愛媛県 | | |