

# いただきます

～給食だより 12月号～



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

令和5年11月30日

練馬区立豊玉南小学校  
校長 長谷川 修  
栄養士 宗形 元美

朝の気温が低くなり、布団から出るのがつらい季節になりました。そんな時こそ、「えいっ」と気合を入れて布団から出て、朝の陽ざしを浴びてみましょう。朝日には体のスイッチを入れる効果があります。スイッチを入れたら、腕をうーんと上に伸ばして体を起こし、しっかり朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べると体温が上がります。こうして体が活動モードになれば、1日を元気に過ごす準備完了です。あと3週間で冬休みです。このごろは、季節を問わずさまざまな感染症が流行していますが、できるだけ外で体を動かして免疫力を高め、冬を元気に過ごしましょう！

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

★手洗い、しっかりできていますか？  
再確認してみましょう！

指先や親指の付け根、  
手首など、洗い残しの  
多い部分は念入りに！



水分はそのままにせず、清潔な  
ハンカチやタオルでふきましょ  
う。



### ～11月の食育～

#### \*3年生「みそ作り体験をしました！」

日ごろ豊玉南小の給食でもお世話になっている、練馬の味噌蔵「靴屋三郎右衛門」の辻田さんをお招きし、みそ作りを教わりました。大豆を洗って水につけ、ふくらんだ様子を見たり、大豆をつぶし、塩や糨と合わせ、みそを作る体験をしました。完成は約半年後ですが、みんな出来上がるのを心待ちにしています。多くの保護者の皆様のご協力も頂き、貴重な体験が出来ました。



12月4日(月)は、

「練馬大根」を使った



給食の日です。

3日(日)に行われる、「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた練馬大根が区内の小中学校に届けられます。練馬区で育った地場野菜「練馬大根」をたっぷり使った「練馬スパゲティ」を作ります。

### ～ランチルーム給食～



#### \*4, 5, 6年生「ランチルーム給食を行いました」

コロナ禍になり、実施が出来なくなっていたランチルーム給食ですが、約4年ぶりに再開することができました。見晴らしの良いランチルームで会食を楽しみ、調理員さんのお話を聞いたりすることもできました。1～3年生は3学期に実施予定です。

## 冬休みの食生活について

新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在も

様々な習慣が残っています。大みそかにたべる「年越しそば」は、細く長いそばに長寿を願ったり、縁起を担ぐ意味があります。お正月に食べる「おせち料理」は、もともとは歳神様へおそなえしたものを家族でいただく食事だったものが、新年の幸福や豊作を願う豪華な重箱料理となりました。「お雑煮」は、地域によりさまざまな特色がある料理です。年末年始、ぜひ、このような家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだけたらと思います。