



# 12月



# 給食だより



令和6年11月29日  
 練馬区立中村西小学校  
 校長 工藤 智昭  
 栄養士 小澤 遥

## 手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろなものに触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



### 手洗いの

### ポイント

せっけんをつけ、  
こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は  
念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、  
清潔なタオルなどで水分を  
拭き取りましょう。



### 12月2日(月) 練馬大根一斉給食の日

前日に開催される練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された大根を使用した一斉給食の日です。中村西小では、練馬スパゲティを作ります。

### 12月4日(水) は練馬キャベツ一斉給食の日

練馬区立の小中学校で練馬産キャベツを使用した一斉給食の日です。中村西小では、練馬キャベツをたっぷり使ったミートローフを作ります。

地域の自然や食文化などへの理解を深め、大切に育ててくれた農家の方々に感謝の気持ちを込めておいしくいただきます。

#### 《主な食材の産地》

ぎつまいも	茨城県	里芋	千葉県	じゃがいも	北海道	かぼちゃ	北海道
キャベツ	群馬県	きゅうり	群馬県	ごぼう	青森県	小松菜	東京都
生姜	高知県	セロリー	長野県	大根	千葉県・北海道	たまねぎ	北海道
チンゲンサイ	茨城県	にんじん	北海道	にんにく	青森県	ねぎ	青森県・山形県
白菜	長野県	ピーマン	茨城県	ほうれんそう	千葉県	もやし	栃木県
鶏肉	宮崎県	豚肉	茨城県	米	青森県	牛乳	東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・山形県・福島県・北海道

12月のお誕生日給食は、12月25日(水)です