



令和4年12月号

練馬区立開進第二小学校

校長 椿田 克之

栄養士 原田 杏子



「早寝早起き朝ごはん」

運動シンボルマーク

早いもので今年も残りひと月となりました。本格的な冬の訪れとともに、空気が乾燥することで新型コロナウイルスに加え風邪やインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。手洗いうがいや体をあたためる食事を取り、今まで以上にしっかりと予防しましょう。そして新しい年を元気に迎えましょう。

寒さに負けない食事



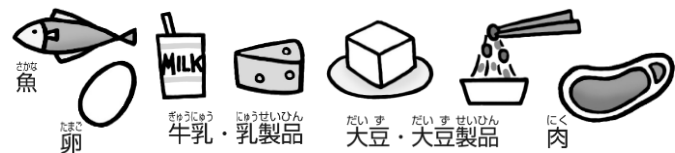
寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れていないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



ほうれん草 ねぎ だいこん にんじん ブロccoli れんこん さつまいも みかん いちご はくさい かぼちゃ

体を強くしよう！(たんぱく質)



魚 卵 牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 肉

体を温めよう！(脂質)



油(揚げ物) バター ※でも、とりすぎには気をつけてね！

おうちの方へ

給食当番の順番が回ってきたら清潔なマスクの持参をお願いします。また週末には白衣の洗濯もお願いします。※香りの強い柔軟剤などの使用はご遠慮ください。

学校給食費のご協力をお願いします。今回の引き落としは12月6日(火)、年明けは1月6日(金)になります。残高不足にご注意ください。

※引き落とし金額は学年によって異なりますが、4,000円~6,000円になります。



家庭科とコラボ！6年生に1食分の献立を考えてもらいました！

6年生の家庭科で、献立を考えるときの注意点「栄養・味・彩り」のバランスに加えて、食べ物の旬の時期や値段に気をつけることをお話ししました。「良い献立は給食に採用します！」と話した時の6年生のやる気に満ちた顔はとてたくましかったです。アイデア溢れるたくさんの献立の中から、今回は3人、12月の給食に採用しました。

13日(火)

ごはん のりのつくだに
ぶりのてりやき とんじる
はなみかん ぎゅうにゅう

15日(木)

しよくパン コールスローサラダ
クリームシチュー
スイートポテト ぎゅうにゅう

20日(火)

えびピラフ
いろどりサラダ ミネストローネ
ぎゅうにゅう

☆☆図書コラボ給食☆☆

学校図書館と給食でコラボしました！！本の中に登場する料理を給食で出します。今回はから、アッチ・コッチ・ソッチの小さなおばけシリーズから「アッチとドララちゃんのカレーライス」です。学校図書館にある本です。ぜひ給食を食べる前や食べた後にも読んでみて、お話の世界を体験してみてください。

1日(木) ばくだんカレー



ドララちゃんはドラキュラ城に遊びに来る観光客にあつとodorokaserメニューを考えます。そこで選んだのがカレーライス。それも”ばくだん”の入ったカレーでした。”ばくだん”とは実は…
著 角野栄子 出版：ポプラ社

【主な食材の産地】

- ・大根 千葉県
- ・玉ねぎ 北海道
- ・人参 千葉県
- ・キャベツ 練馬区
- ・小松菜 足立区
- ・じゃがいも 北海道
- ・生姜 高知県
- ・しめじ 長野県
- ・もやし 栃木県
- ・豚肉 茨城県
- ・鶏肉 宮崎県
- ・ハタハタ 鳥取県
- ・米 秋田県(もえみのり)

【今月のメニューについて】

- ・12/5(月) 練馬スパゲッティ
「練馬大根引っこ抜き競技大会」でとれた練馬大根を練馬区内小中学校の給食で使用します。緑あふれる練馬区ならではの産地献立です。
- ・12/21(水) 冬至献立
明日の冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使用した献立です。
この日はセレクトドリンクです。3種類から好きなドリンクを選んでもらいます。

◆1月10日(火)の給食◆

コメッコハヤシライス カリカリポテトのフレンチサラダ 牛乳
アレルギー対応はありません。