



令和5年1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

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。年末年始は楽しく過ごせましたか。休みが続いたので、学校が始まってからは早起き、朝ごはん、そして夜は早めに休んで生活リズムを戻しましょう。これかもまだ寒い日が続きます。食事前のせっけんでの手洗いをしっかりと行い、食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

1月の食文化



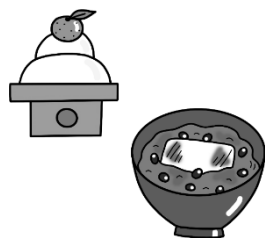
1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということからこう名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

七草がゆ



せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の春の七草を刻んだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。

鏡開きのおしろこ



お正月のもちを下げ、切るのはなく、木づちなどで割ってお汁粉や雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、末広がりで縁起のよい言葉である「開く」を使います。

小正月の小豆がゆ



1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんど焼きなどが行われます。この日に小豆がゆを食べる地域もあります。

ノロウイルスに注意しよう

ノロウイルス その特徴と 発病後の症状

消毒には85℃で1分以上の加熱か、塩素系漂白剤を薄めたものが有効。アルコール消毒では殺菌されない。

体内に入り込み、腸の中でウイルスが増えることで発症する。吐き気、下痢、38℃以下の発熱などの症状が



感染した人の便やおう吐物からウイルスが広がる。疑わしいものがあつたら近づかず、先生に報告して処理してもらう。



症状がなくても体内にウイルスをもっている場合(健康保菌者)がある。感染予防には日頃から手洗いをしっかり行うことが大切。



ウイルスは細菌と異なり自分の力では増えることができない。体の中に入れないこと、確実に殺菌することが大事。食品はしっかりと加熱して食べよう。



【主な食材の産地】

- ・大根 練馬区
- ・玉ねぎ 北海道
- ・人参 千葉県
- ・キャベツ 愛知県
- ・ねぎ 青森県
- ・にんにく 青森県
- ・生姜 高知県
- ・じゃが芋 北海道
- ・小松菜 足立区
- ・豚肉 群馬県
- ・鶏肉 岩手県
- ・米 秋田県(もえみのり)

学校のホームページにて、写真付きの献立と給食レターを毎日更新しております。お子様と給食のお話をする際などに、ぜひご覧ください。

【今月のメニューについて】

- ・1/11(水) 七草献立・お正月料理献立
1月7日は無病息災を願って七草がゆを食べるならわしがあります。今回はご飯に混ぜ、七草ご飯として給食に登場します。また、松風焼きや、お雑煮汁などのお正月料理も登場します!

◆1/24~1/30は全国学校給食週間です◆

- ・1/24(火) 練馬大根たくあん献立
練馬大根で作ったたくあんを使った「ねりまんたくあん」とキムチごはん」が登場します!
- ・1/25(水) 練馬産人参献立
練馬区でとれた人参で作った「キャロットラペ」です。
- ・1/26(木) 1/27(金) 1/30(月)
東京都産食材を使った給食
明日葉や、東京豚、東京うど、そのほかにも東京都でとれた野菜を給食に取り入れます。

おうちの方へ

給食当番の順番が回ってきたら
清潔なマスクの着用をお願いします。
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1月6日
再引き落としは1月20日です。
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、
3,189円~5,090円になります。

