



12月食育たより



『早寝早起き朝ごはん運動』シンボルマーク

令和3年11月30日(火)
開進第三小学校
校長 岡部 良美
栄養士

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんぎん」ともいいます。

なんぎん、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかん

こんにやく

「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

《12月の献立よ！》

6日(月)・・・練馬大根一斉使用日の献立

練馬区立小中学校では、学校給食における地産地消の推進のため、12月に練馬大根を使用した給食の提供を全校で行っています。12月5日(日)の「練馬大根引っこ抜き競技大会」で抜かれた練馬大根を給食で使用します。本校では、「練馬スパゲティ」にします。

14日(火)～16日(木)・・・6年英語の授業から

6年生の外国語科の授業では、「Unit6 Let's think about our food.」という活動で、食材の産地や食材の3つのはたらきについての英語の表現を学習しています。授業では、グループで食べたい給食を、その表現を使用してプレゼンしました。どのグループもよく考えられていましたが、各クラスから1グループずつ選び、給食で出すことにしました。また、授業で行ったプレゼンを、給食時間前にZOOMで全校に発表する予定です。



青首大根

青首大根

長さ：80 cm
重さ：800 g

練馬大根

練馬大根

長さ：140 cm
重さ：1.5 kg

21日(火)・・・冬至にちなんだ献立

冬至の日は、1年で一番昼の長さが短い日です。昔からかぼちゃを食べたり、ゆずを入れたお風呂に入ることで、栄養を摂ったり体を温めたりする習慣があります。給食では、鯖にゆず味噌をかけた「さばのゆずみそがけ」と「かぼちゃすいとん」を出します。

《食材の産地》

The beef is from Australia.

(その牛肉はオーストラリア産です。)

《食材の属するグループ》

Beef is in the red group.

(牛肉は赤のグループです。)



※給食費の残高確認をお忘れなく！

今月も引き落としの前日までに、給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高をご確認ください。ご協力をお願い致します。

12月の引き落とし日は、**17日(金)**です。よろしくお願いたします。