

# 12月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

師走となり寒さが増してきましたが、体調をくずしてはいませんか？ 冬は、かぜや、ノロウイルスによる食中毒などが発生しやすい時期です。予防のためにも、食事の前や、トイレに行った後、外出後などに手洗いをしっかりと行いましょう。

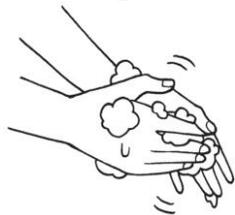


## これで完璧！手洗い完全マニュアル

①手を水でぬらして、  
石けんを泡立てよう



②手のひらを洗おう



③手の甲を洗おう



④指の間を洗おう



⑤親指を洗おう



⑥指先を洗おう



⑦手首を洗おう



⑧水で洗い流そう



⑨きれいなハンカチで  
ふこう



## 冬至 かぼちゃとゆず湯でかぜ予防



1年のうちで昼の時間がもっとも短くなる冬至。日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないなどと伝えられてきました。

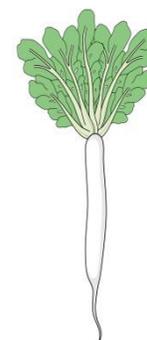
かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば、長期保存ができます。昔は、野菜の少なかった冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていたようです。かぼちゃは、エネルギーが高く、カロテンなどのビタミン類が豊富に含まれています。

また、ゆず湯に入ると体が温まります。かぜ予防のために、昔から伝わる冬至の風習を実践してみたいはいかがでしょうか。



## 12月4日（月）は練馬大根一斉給食！

練馬大根は戦後の食生活の洋風化、農地の減少などによりしばらく生産量も衰退していました。しかし、地元の野菜を大切にしたいという農家の方々の思いが強く、少しずつ生産量も増えています。昨年に続き、「練馬大根引っこ抜き大会」で収穫された大根を、区内の全小中学校の給食で使用します。練馬東小学校では「練馬スパゲティ」（大根おろしとツナをしょうゆ、砂糖、塩、酢で味付けしたおろしソースをスパゲティにかけます）を出します。



### \*保護者の皆さまへ\*

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。今月の振替日は12月5日（火）です。なお、29年度の学校給食費は1月5日（金）が最終引き落とし日です。冬休みでも引き落としは通常通りになります。

### 《御注意》

給食費は、給食の食材費のみ使用されています。給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日（口座振替の前日）までに指定口座への入金をお願いします。なお、未納の場合、状況に応じて練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。