

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

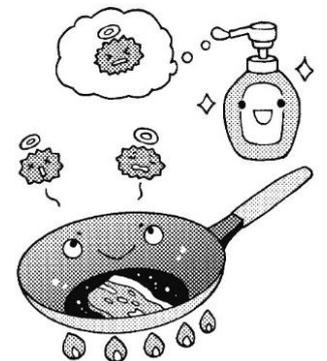
日々寒さが増してきています。冬は風邪やインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使って丁寧に手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人混みを避けたりすることも重要です。令和3年も残りわずかとなりました。これから、冬至や大みそかなどの様々な行事があります。行事に合わせた食文化を楽しむためにも、体調を整えて過ごしましょう。

★気を付けたい生活習慣



★冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などに丁寧に行います。加熱が必要な食品は、中心部まで（85度～90度で90秒間以上）しっかり加熱します。



★12月6日（月）は練馬大根一斉給食！

練馬大根は、首と尻部が細長く、中央部が膨らんでいるため、抜くときに普通の大根の3倍から5倍の力とコツが必要です。収穫がとても大変なので生産数が減ってしまったとも言われています。一時は種が途絶えかけていた伝統の江戸東京野菜である練馬大根を復活・育成していくイベントとして、その抜きにくさを逆手にとった「練馬大根引っこ抜き競技大会」が12月5日に開催され、今年で15回目となります。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」を出します。



©2011 練馬区ねり丸

*** 12月6日（月）は給食費の引き落とし日です ***

前日までに、ゆうちょ銀行の指定口座に入金をお願いします。

なお、令和3年度の給食費は1月5日（水）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ありますので御注意ください。