

給食だより12月



令和6年度
練馬区立向山小学校



気温が下がり、空気が乾燥してくると風邪をひきやすくなります。毎日のきそく正しい生活と、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠をとることは、元気に冬を乗りきるためにとっても大切です。元気に冬休みを過ごすためのポイントを紹介いたします。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろなものに触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食) べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>や さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>—以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。</p>	



12月の給食しょうかい



こんげつ きゅうしょく ちさん ちしょう とりくみ ふつか げつ ねりま だいこん
今月は、給食での地産地消の取組として、2日(月)に練馬大根、

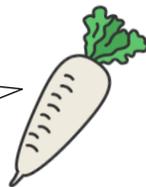
よっか すい まる つか こんだて ていきょう ねりま だいこん
4日(水)にねり丸キャベツを使った献立を提供します。練馬大根は、

ぜんじつ おこな ねりま だいこん ひ ぬ だいかい ひ ぬ くない きゅうしょく
前日に行われる「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれたものが区内の給食で

ていきょう こうやま しょう ねりま だいこん ねりま まる
提供されます。向山小では、練馬大根で「練馬スパゲティ」、ねり丸キャベツ

で「キャベツとコーンのシチュー」をつくります。

こんげつ ねりま
今月の練馬スパゲティには、いつもはすてられて
しまうことが多い大根の「葉」をソースに入れ、食品ロスを
おお だいこん は い しょくひん
減らす取組をします。
へ とりくみ



ほね ちょきん こんだて こんげつ おお やさい こまつな
17日(火) 骨貯金献立です。今月はカルシウムが多い野菜「小松菜」と

の ツナをパンに乗せ、チーズをかけてオーブンで焼く「こまつナ
や トースト」をつくります。

にち きん どうじ こんだて
20日(金) 冬至献立です。カロテンたっぷりのかぼちゃをつかったそばろ

に 煮をつくります。(冬至は21日です)

にち すい こんげつ せかい りょうり りょうり いち
25日(水) 今月の世界の料理は「ジョージア料理」です。さつま芋とにん

つか にくを使った「シュクメルリシチュー」をつくります。

そう
「イスパナヒサラダ」はほうれん草をつかったサラダです。

主な野菜の産地 11月

たま	ほっかいどう	おも	やさい	さんち	かつ	くんまけん	あおもりけん
*玉ねぎ	北海道	*しょうが	高知県	*キャベツ	群馬県	*ごぼう	青森県
いも	ほっかいどう	いも	あおもりけん	*きゅうり	くまけん	*えのきだけ	長野県
*じゃが芋	北海道	*にんにく	青森県	*ピーマン	いばらきけん	*しめじ	長野県
にんじん	ほっかいどう	*ねぎ	あおもりけん	*ピーマン	茨城県	*しめじ	長野県
*人参	北海道	*ピーマン	いばらきけん	*かぼちゃ	ほっかいどう	*白菜	茨城県
いも	いばらきけん	*ピーマン	茨城県	*かぼちゃ	北海道	*白菜	茨城県
*さつま芋	茨城県	*ピーマン	茨城県	*かぼちゃ	北海道	*白菜	茨城県
だいこん	ちばけん	かき	わかやまけん	*みかん	くまもとけん	*小松菜	とうきょうと
*大根	千葉県	*柿	和歌山県	*みかん	熊本県	*小松菜	東京都