

(家庭数配付)
令和7年度

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

令和7年11月28日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之



早いもので、今年も残すところ1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増していきます。気温が下がり空気が乾燥してくると、風邪や感染症が流行します。基本の手洗い、うがいを徹底し、十分な栄養と睡眠で、体調をととのえ、楽しい年末年始を過ごしましょう。

練馬大根を使った給食

練馬区では、毎年「練馬大根引っこ抜き大会」が行われ、そこでとれたおいしい練馬大根を学校給食に提供してもらっています。

今年は7日(日)に行われ、8日(月)の給食に届けられます！人気メニューの練馬スパゲティで、練馬の伝統的な江戸野菜「練馬大根」をおいしくいただきます！

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。いろいろな物に触れる手は、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。



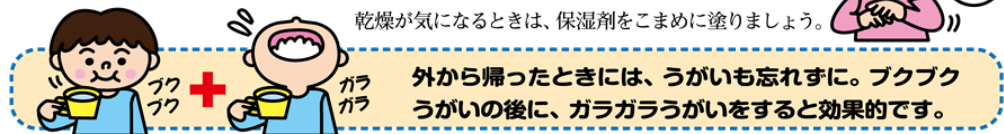
流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

12月の献立から

8日『練馬大根スパゲティ』

この日は練馬区の小・中学校が練馬大根を使用した給食を作ります。練馬大根は一般的な大根より細長いのが特徴です。光三中と、夏の雲小学校では、人気メニューの練馬スパゲティを作ります。

17日『豚バラ大根』

この日は練馬区の小・中学校が練馬区産の大根を使用した給食を作ります。水分の多いこの時期の大根はあまみもあって、とっても美味しいです。味わって食べましょう。

22日『冬至カレー』

今年の冬至は22日です。冬至とは、一年でもっとも昼が短く、夜が長い日のことです。この日は、昔からゆず湯に入ってからかぼちゃを食べる風習があり、「冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われています。今年は冬至カレー、残さず食べて病気に負けない強い体をつくりましょう。

＜学校給食用食材の産地等について 12月分＞

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地			
米	岩手県	野菜	赤ピーマン	茨城	野菜	かぼちゃ	北海道	
卵	栃木		えのきたけ	長野		たけのこ	福岡・静岡	
肉	鶏肉		宮崎・熊本・鹿児島	だいこん		練馬・千葉・神奈川	たまねぎ	北海道
	豚肉		北海道・岩手・群馬	セロリ		長野・茨城・静岡	にんじん	千葉・埼玉
魚	ぶり		長崎	コーン		北海道	にんにく	青森
	いわし		千葉	ごぼう		青森	しゅんぎく	栃木
	あじ		長崎	こまつな		練馬・埼玉	はくさい	練馬・茨城
	わかさぎ		カナダ	さつまいも		千葉・茨城	ピーマン	茨城
	さきいか		パルー	さといも		練馬・愛媛・埼玉	ぶなしめじ	長野
	イカ		パルー	じゃがいも		北海道	もやし	栃木
	ムキエビ	マレーシア	ねぎ	練馬・栃木・茨城・千葉	果物	ゆず	練馬	
野菜	きゃべつ	練馬・東京・神奈川・愛知	しょうが	高知・長崎		りんご	青森	

給食着の運用について

給食当番では、共有の給食着(白衣)を使用することを基本としていますが柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着(エプロン等)を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくよう配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける児童もいますので皆様のご理解とご協力をお願いします。