

(家庭数配付)
令和4年度
12月

給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和4年11月30日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之
栄養士 佐藤優華

あと一か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気を付けないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかりと手を洗い、栄養バランスの良い食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
12月の引き落としは12月6日(火)を予定しています。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。

12月の献立から!!

5日 『豚バラ大根』

この日は練馬区の小・中学校が練馬産大根を使用した給食を作ります。光が丘第三中学校・光が丘夏の雲小学校では、大根をたくさん使用して大きな釜で煮込んだ豚バラ大根を作ります。

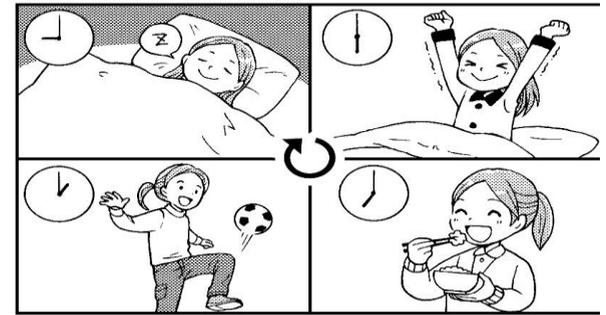
23日 『今年最後のメニュー』

今年最後の給食です。今年給食を食べて一番美味しかったメニューはなんでしょうか。給食の話をご家庭でもしていただけるととても嬉しく思います。来年も安全で美味しい給食が提供できることを目指して、頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかりと洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかに、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました(ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります)。



<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 | 品目 | 産地 |
|----|---------|------------|-----------|--------|-------|------|----|
| 米 | 秋田 | 青ピーマン | 茨城・宮崎 | キャベツ | 練馬 | にんにく | 青森 |
| 卵 | 栃木 | フラッグマッシュヤシ | 栃木 | じゃがいも | 北海道 | しめじ | 長野 |
| 肉 | 鶏肉 | かぼちゃ | 北海道 | しょうが | 長崎 | 白菜 | 茨城 |
| | 豚肉 | ねぎ | 練馬・栃木 | セロリ | 長野 | 万能ねぎ | 静岡 |
| 魚 | さば | きゅうり | 埼玉 | だいこん | 練馬 | えのき | 長野 |
| | ししゃも | にんじん | 千葉・北海道・埼玉 | たけのこ | 静岡 | れんこん | 茨城 |
| | かつお節 | ごぼう | 宮崎・青森 | たまねぎ | 北海道 | | |
| | 銀さわり | ごまつな | 埼玉・千葉 | チンゲンサイ | 茨城・千葉 | | |
| | ちりめんじゃこ | さつま芋 | 千葉・茨城 | にら | 茨城・栃木 | | |
| | 里芋 | 練馬・愛媛 | コーン | 北海道 | | | |