

(家庭数配付)
令和6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6年11月29日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 宮林伸之

栄養士 大橋 恵



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1日（日）に行われ、2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。

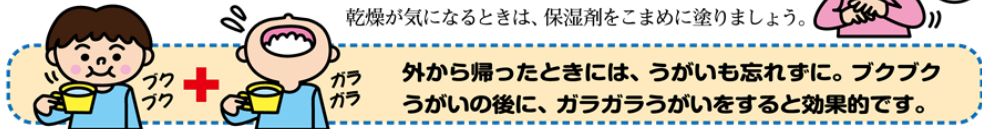
流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



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ります。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



冬休みの食生活～10のポイント

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

12月の献立から!

2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。

4日 『ねりまるキャベツのポトフ』

この日は練馬区の小・中学校が練馬区産のキャベツを使用した給食を作ります。野菜の甘みをたっぷり感じられるポトフで、野菜をしっかりと食べて、温まりましょう。

20日 『南瓜の甘煮』

今年の冬至は21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。残さず食べて、病気に負けない強い体を作りましょう！

<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	品目	産地
米	秋田	にんじん	北海道	さつま芋	茨城	ごぼう	群馬
卵	東京・埼玉	キャベツ	練馬区 茨城	じゃがいも	北海道	ピーマン	茨城
肉	宮崎	きゅうり	秋田・福島	ニラ	群馬	野菜	しめじ 長野
	青森	ねぎ	山形・秋田	野菜	白菜	長野・北海道	えのきたけ 長野
	北海道	だいこん	練馬区 千葉	野菜	ごまつな	東京	果物
	長崎	たまねぎ	北海道		もやし	栃木	
	ニュージーランド	ブラックマツパもやし	栃木		しょうが	高知	
	ノルウェー	チンゲンサイ	千葉		にんにく	青森	