

令和4年度

12月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
学校栄養士 山本 わかな

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大晦日など、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつ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手を洗い、栄養バランスのよ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。

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。

©少年写真新聞社2022

給食費引き落とし日は、12月5日(月)と再振り替え19日(月)

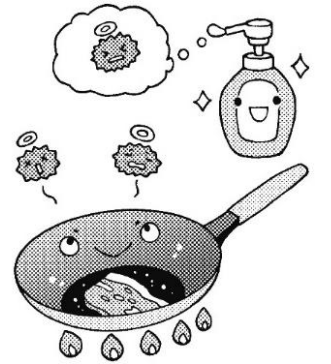
☆12月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・北海道

産地	練馬				千葉	群馬	北海道	静岡	新潟
食材名	里芋 フロッコリー	キャベツ 白菜	ねぎ 大根	ゆず	にんじん チンゲン菜	きゅうり 水菜	じゃが芋 たまねぎ	セロリー パセリ	なめこ
産地	茨城	埼玉	青森		熊本	栃木	高知	愛媛	
食材名	さやいんげん 黄ピーマン	赤ピーマン にら	ほうれん草 小松菜	ごぼう にんにく	りんご みかん	もやし いちご	生姜	紅まどんな 里芋	

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いきます。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5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にとった「練馬大根引っこ抜き競技大会」が12月4日に開催され、今年で16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。

光が丘秋の陽小学校では「練馬大根スパゲティ」を出します。



©2011 練馬区ねり丸



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!