



12月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 青山 直志

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。



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効果的です。

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>みん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、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

給食食材の主な産地 (11月)

人参	北海道	玉葱	北海道	じゃが芋	北海道	かぼちゃ	北海道
キャベツ	群馬県	さつまいも	茨城県	里芋	愛媛県	柿	和歌山県
しめじ	長野県	小松菜	埼玉県	大根	千葉県	りんご	山形県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	みかん	熊本県

地場野菜を使用した学校給食の全校一斉実施

2日(月)、「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された「練馬大根」を使って、「練馬スパゲティ」を作ります。11日(水)、練馬産の新鮮なキャベツがたっぷり入った「回鍋肉丼」を作ります

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。



年末年始の行事と行事食

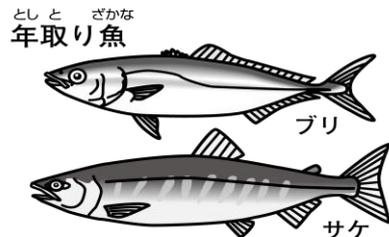
大晦日(12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



冬至(12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



正月(1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べ、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



人日の節句(1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べ、邪気をはらい、無病息災を祈ります。

春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ



小正月(1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

