

12月 給食だより

令和4年度12月号
 練馬区立上石神井北小学校
 校長 本橋 教子
 栄養士 佐々木 彩美

12月に入り、寒さが身にしみる季節となりました。今年も残すところ、あと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

<p>①早寝しよう</p>	<p>②早起きしよう</p>	<p>③朝ごはんを食べよう</p>
<p>④手洗いをしよう</p>	<p>⑤うがいをしよう</p>	<p>⑥暴飲暴食はやめよう</p>

体をあたためるしょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。

そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。

きゅうしよく ～おはなし給食～



読書旬間に合わせて、本に関連するこんだてが出来ます♪

日	本のタイトル	作者	こんだて
1日	『やきざかなののろい』	作・絵：豫本 やすし	さんまのしおやき
2日	『へんしんレストラン』	作・絵：あきやま ただし	ビビンバ
5日	『スパゲッティがたべたいよう』	作：角野 栄子 / 絵：佐々木 洋子	ねりまスパゲティ
6日	『14ひきのかぼちゃ』	作・絵：いわむら かずお	かぼちゃコロック
7日	『アルプスの少女ハイジ』	原作：ヨナ・スピリ	ハイジのチーズトースト
	『ぼくはレモネード屋さん』	文・絵：えいしま しろう	レモネードゼリー
8日	『もしも日本人がみんな米つぶだったら』	作：山口 タオ / 絵：津川 シンスケ	はいがごはん
	『絵本 はなちゃんのみそ汁』	原作：安武 信吾・千恵・はな	ぐだくさんみそしる
9日	『ぐりとぐら』	作：中川 季枝子 / 絵：大村 香合子	ぐりとぐらのカステラ

がっ ぎょうじきゅうしよく ～12月の行事給食～

5日(月) ねりまくいっせいきゅうしよく 練馬区一斉給食 …「練馬スパゲティ」

12月4日(日)に行われる練馬大根引っこ抜き大会で、引っこ抜かれた練馬大根が給食に無償提供されます。

12日(月) ALT コラボランチ

11月より、上北小のALTとして勤務されているカレン先生の故郷である、カナダの料理を紹介します。

15日(木) きょうどりようり さいたまけん 郷土料理～埼玉県～ …「かてめし」「みそポテト」

かてめし、みそポテトは、埼玉県の秩父地方の郷土料理です。秩父では、毎年12月に秩父夜祭という大きな祭りが行われます。

21日(水) とうじ 冬至メニュー

今年の冬至は12月22日です。冬至では、無病息災を願って、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。