

12月 給食だより

令和6年度12月号
 練馬区立上石神井北小学校
 校長 濱中 一
 栄養士 稲見 彩美

今年も残り1カ月となりました。すっかり寒くなり、かぜをひきやすい時期です。かぜの予防には、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」が大切です。かぜ予防のポイントをチェックして、楽しい冬休みを迎えましょう！



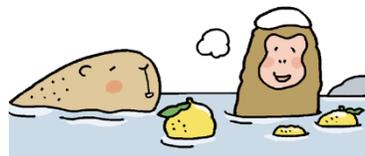
今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

<p>1 手洗いうがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

冬至にゆず湯とかぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



保護者の方へ

12月23日(月)の給食では、牛乳の代わりに「ミルクコーヒー」を提供する予定です。給食で提供するミルクコーヒーは、ほとんどが牛乳で作られているもので、苦味は少ないですが、低学年の児童などでは、飲み慣れていないことから残す児童も見受けられます。不安に思われる方は、給食の前にご家庭で挑戦してみてください。

～12月の行事給食～



ふつか げつ
2日(月)

ねりまくいっせいきゅうしょく
練馬区一斉給食 ～練馬大根～

12月1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。定番の「練馬スパゲティ」に加え、大根の葉っぱを使った「練馬大根の葉っぱケーキ」を作る予定です。

なのかど
7日(土)

きゅうしょく
ドレミ給食♪

12月6日(金)・7日(土)は、音楽学習発表会です。7日の給食では、音楽にちなんで、「ドレミ」の頭文字で始まる給食を提供する予定です♪

いち すい
11日(水)

ねりまくいっせいきゅうしょく
練馬区一斉給食 ～ねり丸キャベツ～

11月に毎年実施していたキャベツの一斉給食ですが、今年は残暑の影響でキャベツの生育が遅れ、12月の実施となりました。とれたてのねり丸キャベツをたっぷり使って回鍋肉丼とジャンボ餃子を作る予定です。

いち もく
12日(木)

せかい りょうり
世界の料理 ～フィンランド～

クリスマスの国として有名なフィンランドでは、水を飲むように、牛乳をたくさん飲みます。「リハマカロニ・ラーティッコ」は、マカロニとひき肉のオープン焼きのことです。「スコッチブロス」は、押し髪入りのスープです。

いち もく
19日(木)

きょうどりょうり いわてけん
郷土料理 ～岩手県～

岩手県のB級グルメとして有名な「盛岡じゃじゃ麺」は、細めのうどんに肉みそを絡めて食べる料理です。また、「がんづき」は、黒砂糖を使った、蒸しパンです。丸い生地の上に散らしたゴマが、満月に向かって飛んでいる雁のように見えることに由来しているようです。

はつか きん
20日(金)

とうじ
冬至メニュー

今年の冬至は12月21日(土)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。