



# 12月給食たより

令和2年11月30日発行  
練馬区立関町小学校  
栄養士 多久和 絵梨果

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。寒さがだんだん厳しくなり、かぜをひきやすい季節になります。バランスの良い食事と規則正しい生活をして、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。



## ～かぜ・インフルエンザ予防に大切なこと～

### 正しい手洗い



① 手を水でぬらす。



② セッケンをつけて、手のひらを洗う。



③ 手のこうを洗う。



④ 指の間を洗う。



⑤ 指先・爪の間を洗う。



⑥ 手首を洗う。



⑦ 水でよく洗い流す。



⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

<p><b>栄養</b></p> <p>1日3食、バランス良く食べましょう。特に朝食は大切です。</p>	<p><b>休養</b></p> <p>早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は</p>	<p><b>運動</b></p> <p>適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体をつくりましょう。</p>	<p><b>保湿</b></p> <p>マスクやうがい、鼻の保湿をしましょう。室内は50～60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに！</p>
------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

## ～練馬の地場産物野菜を使った給食～

地産地消とは、「地場生産・地場消費」の略語で、その土地でとれたものをその土地で消費するということです。学校給食でも、子どもたちが新鮮・安全なおいしい野菜を食べ、地元で生産される食材を知り、生産者や食べ物に対して関心を持ち、感謝の気持ちを育てたいという思いから、地産地消に取り組んでいます。12月は、練馬区産の大根、キャベツ、小松菜、ねぎ、ブロッコリーなどを使用する予定です。

### ◆◇12月7日は練馬大根給食です◇◆

12月6日の練馬大根引っこ抜き大会で収穫された練馬大根を使って給食を作ります。関町小では、練馬スパゲッティを作ります。



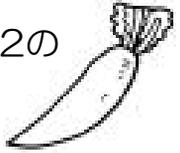
# ☆12月の献立から☆

1日(火)：和風肉団子汁は、肉団子も調理員さんの手作りで。ひき肉と調味料をこねたものをスプーンを使って丸めます。全部で約2000個丸めます。

3日(木)：焼きカレーパンは6-3のリクエストメニューです。  
ABCスープは1-2のリクエストメニューです。

4日(金)：白玉フルーツポンチは、1-1、1-3のリクエストメニューです。

7日(月)：練馬大根を使って練馬スパゲッティーを作ります。3-1、5-2のリクエストメニューです。  
パリパリサラダは、2-3のリクエストメニューです。



11日(金)：スペイン料理の献立です。パエリアは、スペイン東部のバレンシア地方の料理です。スパニッシュオムレツは、スペインではトルティージャと言います。

17日(木)：いがぐりくんは、蒸したさつまいもをつぶして丸め、周りに短く切ったそうめんをつけて揚げた料理です。見た目がいがぐりそっくりです。  
4-1のリクエストメニューです。



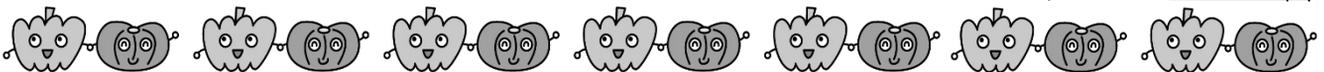
21日(月)：冬至にちなんでかぼちゃの甘煮を作ります。

25日(金)：2学期最後の給食なので、人気のえびクリームライスを作ります。  
えびクリームライスは3-2のリクエストメニューです。  
デザートは、豆乳、生クリーム、ココアでゼリーを作ります。

## ～かぼちゃとゆず湯でかせ予防～

12月21日は冬至(とうじ)です。冬至とは、1年のうちで最も風が短く、夜が長い日です。かぼちゃの旬は夏ですが、冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。また、ゆず湯に入って湯治(とうじ)をすると無病息災で冬を過ごせるといいます。

給食では、かぼちゃを使った「かぼちゃの甘煮」を作ります。



### 給食費と教材費の引き落とし日 12月4日(金)

前日までに口座を御確認の上、御協力よろしくお願ひいたします。

※振替手数料が10円かかります。

【12月4日(金)】

1年生：7,290円(内給食費：5,500円)

2年生：7,600円(内給食費：5,500円)

3年生：8,820円(内給食費：5,800円)

4年生：7,920円(内給食費：5,800円)

5年生：8,540円(内給食費：6,200円)

6年生：13,510円(内給食費：6,200円)

