

12月給食だより

今年も残り1ヶ月になりました。朝晩の冷え込みが強くなり、あたたかい汁物や煮込み料理がいっそうおいしく感じられます。給食室では、できるだけ温かい料理はできるだけ温かく提供できるよう、調理の時間も工夫しています。風邪に負けない体をつくるために、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくるい
肉類



ぎょかいりい
魚介類



たまご
卵



だいず だいずせいひん
大豆 大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ
サラダ油

油

サケ

アーモンド

【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着（白衣・エプロン）を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着（エプロン等）を使用することも可能です。希望する場合は、担任へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける児童もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

※保健給食課 学校給食係 より

♪12月の給食紹介♪

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



○8日(月)・・・練馬大根一斉給食&SDGs給食

前日の練馬大根引っこ抜き大会で収穫した練馬大根を使って、練馬スパゲティを作ります。

また、収穫された大根の葉は1トンにもなるそうです。これらも有効活用するため、練馬大根の葉っぱを使用したケーキも、新メニューとして提供します。

○15日(月)～19日(金)・・・みそ汁週間

「手前みそ」ともいうように、みそは慣れた味が一番と思ってしまうがちですが、みそにもいろいろな種類があり、どんな色で、どんな味がして、どんな臭とよく合うのか注目して食べてみると面白いです。

給食では、米みそ(北海道みそ)、白甘みそ、練馬産みそ、八丁みそ、麦みその5種類のみそ汁を提供します。

○23日(火)・・・冬至献立

12月23日は冬至です。冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。給食では、ゆずを使用したさけのゆず風味焼きや、かぼちゃの鶏そぼろあん、「ん」のつく食べ物である「だいこん」「にんじん」を使用した汁物を提供します。

○24日(水)・・・食育の日～スウェーデン～

スウェーデンでは、ミートボールやミートソース、レッドキャベツやキャロットケーキをよく食べるそうです。この日はすべての料理がスウェーデンに関係しています。キャロットケーキは給食室手作りです！

○25日(木)・・・スペシャル給食

この日は、バーガーの中身を選ぶことができます。ミルクパンにはさみたいのは、フィッシュフライとてりやきチキンのどちらでしょうか？ひとりひとりが食べたいものを選びます。給食委員さんがポスター作成やとりくみの説明をしてくれました。

♪給食食材の主な産地(11月)♪

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	北海道	きゅうり	群馬	米	青森、茨城、岩手、北海道、宮城、秋田		
たまねぎ	北海道	小松菜	埼玉、群馬	鮭	日本、ロシア	麦	福井、山梨
じゃがいも	北海道	もやし	栃木	鶏肉	岩手	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	群馬、練馬	えのき	長野	豚肉	茨城		山梨、岩手、青森
ねぎ	茨城	みかん	愛媛	卵	栃木		北海道、福島、山形