

# 12月給食たより



令和2年11月27日

練馬区立大泉学園小学校

校長 加賀田 真理

冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとり体の抵抗力を高めましょう。

## “しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスなどの原因となる菌やウイルスは目には見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついていて、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染してしまいます。しっかり手を洗うことは予防の第一歩です。石けんを使っていねいに手を洗いましょう。



## 12月の食育クイズ

太陽が出ている時間が1年に最も短い冬至の日。今年12月21日です。冬至にゆず風呂に入るのはなぜ?

- ① 身を清めてくれるから
- ② よい香りでいやされるから
- ③ 黄色いものは縁起が良いから



シャキシャキした食感と、穴が開いているのが特徴的な「れんこん」。縁起の良い食材としても知られています。穴が開いているのは何のためでしょう?

- ① 空気を通すため
- ② 虫に食べられないようにするため
- ③ 食感を良くするため



冬至は香りが強く邪気も寄せにくいからゆず風呂に入ると身を清められるといわれています。

穴が開いているのは空気を通すため。空気を通すことで、穴は成長のために、れんこんの中心部まで空気を送り込むためです。

### ～12月の献立より～



7日(月)：練馬区内の小中学校で練馬大根を使った一斉給食が行われます。学園小では練馬大根をたっぷり使った「練馬大根スパゲッティ」が登場します。

21日(月)：冬至給食として「かぼちゃのそぼろあんかけ」をだします。冬至にかぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。

### 給食費の引き落とし日のお知らせ

12月の引き落とし日は12月25日(金)です。ご協力よろしくお願いたします。

※前日までにご入金願います。

### 10月生乳産地実績

東京都・群馬県・岩手県・青森県・宮城県・秋田県・山梨県・北海道

### 12月生乳産地予定

東京都・群馬県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道・山梨県