

# 12月給食だより

令和6年11月28日  
練馬区立橋戸小学校  
校長 青木 俊一  
栄養士 南 由紀子

## 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。例年よりも早くインフルエンザの流行が始まり、体調をくずす人も多くみられます。しばらくは感染症の予防を心がけた生活が必要です。食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、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



強い抗酸化作用で体を守る

#### ビタミンA



#### ビタミンC



#### ビタミンE



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん (かぼちゃ)

にんじん

れんこん

かんてん

きんかん

ぎんなん

うどん (うどん)



## 手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、  
こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念  
入りに。

流水でしっかりと洗い流し、  
清潔なタオルなどで水分を  
拭き取りましょう。



### \*12月の献立から\*

9日 千葉県料理



10日から5年生が岩井移動教室へ出発するのに合わせ、千葉県の料理を紹介します。「あじのさんが焼き」は漁師さんがとれたての魚をミンチにして作るお魚ハンバーグです。「ふうかし」は千葉の特産品「あさり」の入った具たくさんみそ汁です。

22日 冬至献立

ゆずを使った「鮭のゆずみそ焼き」と、かぼちゃを生地に練りこんだ「かぼちゃのすいとん」を作ります。

### \*12月の練馬産野菜一斉給食\*

8日 練馬大根一斉給食 前日に行われる「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた大根を給食でいただきます。橋戸小では大根料理の人気メニュー「練馬スパゲティ」に調理します  
11日 青首大根一斉給食 練馬の畑で栽培された青首大根をいただきます。ひき肉や人参と一緒にそぼろ煮に調理します。

### \*11月の産地情報\*

米…岩手県「ひとめぼれ」 豚肉…群馬 鶏肉…岩手 さば…ノルウェー  
ホキ…ニュージーランド 玉ねぎ…北海道 人参…北海道 じゃがいも…北海道  
小松菜…埼玉 には…千葉 ごぼう…青森 みかん…熊本 柿…新潟  
大根・ねぎ・里芋・白菜・きゃべつ…芹澤農園

「早寝早起き朝ごはん」  
早寝早起き朝ごはんシンボルマーク

