

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

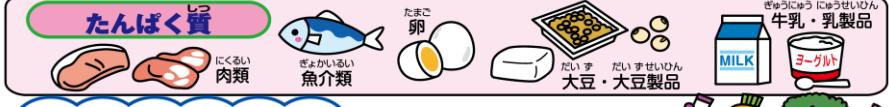
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎へ、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



強い抗酸化作用で体を守る



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



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、汚れの残りやすい部分は念入りに。



12月の献立から

9日 千葉県の料理

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

22日 冬至献立

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」の入った具だくさんみそ汁です。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。ひき肉や人参与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 ジャガイモ…北海道
小松菜…埼玉 にら…千葉 ごぼう…青森 みかん…熊本 柿…新潟
大根・ねぎ・里芋・白菜・キャベツ…茨城農園

「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

