

12月給食たより



ねりまくりつ はしどしょうがっこう
練馬区立 橋戸小学校

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

今年も最後の月になりました。少しずつ寒さも厳しくなり、本格的な冬の到来です！

これから風邪やインフルエンザなどの流行が心配されるところですが、早寝・早起きで生活の

リズムを整え、三度の食事をしっかり摂り、寒さや病気に負けない体をつくりましょう！

★12月4日のこんだては「練馬大根」を使った「練馬スパゲッティ」です★

昔からこの練馬の地で栽培されてきた練馬大根。戦後の食生活の洋風化、農地の

減少などによりしばらく生産量も減ってしまいました。しかし、地元の野菜を大切に

にしたいという農家の方々の思いが強く、少しずつ生産量も増えています。

昨年に続き、「練馬大根引っこ抜き大会」で引っこ抜かれた大根を、区内の

全小・中学校の給食で使用します。橋戸小では、「練馬スパゲッティ」を作ります♪



だいこんで覚えよう 野菜の切り方

野菜の切り方は、料理によってもさまざまです。まずは基本的な切り方をだいこんを使ってマスターしましょう。



輪切り



半月切り



いちよう切り



短冊切り



芋切り

強カパワーの



ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

かぜ予防に

たんぱく質+ビタミン



体の組織をつくるたんぱく質と、体の調子をととのえるビタミン類はかぜ予防に効果的な組み合わせです。相互によい働きをするため、免疫機能もアップします。

12月22日は



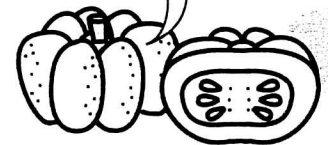
冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ風習が古くからあります。これは、湯治（とうじ）をして融通（ゆうずう）よく暮らせませすように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっていません。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになると言われているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることにより、からだを強くして病気などの厄よけになります。

昔からある風習ですが、科学的にも合っていて素晴らしいですね。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？



ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにね。

かぼちゃを食べて、からだを強くして病気などの厄よけに



使用予定野菜

- にんじん→埼玉 たまねぎ→北海道 ジャがいも→北海道
- ねぎ→青森 生姜→長崎 にんにく→青森 小松菜→埼玉
- キャベツ→練馬 ほうれん草→埼玉 しめじ→長野 里芋→埼玉
- ピーマン→茨城 白菜→茨城 大根→練馬・千葉 かぶ→千葉
- きゅうり→埼玉 ごぼう→青森 もやし→栃木
- えのき→長野 フロccoli→埼玉 千んげん菜→静岡
- いんげん→鹿児島 カボチャ→北海道

早くてもしつかり



手を洗おう！