

12月 給食だより



令和2年11月30日
練馬区立橋戸小学校
校長 青木 俊哉
栄養士 佐藤 優華

今年も残り僅かとなりました。寒さが本格的になり、コロナウィルスのほか、かぜやインフルエンザも流行しやすい季節になりつつあります。予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心掛け、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

コロナ予防対策にも！

今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

教えて！ うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいは2種類あるって知ってる？

口の中のバイキンを洗い流す
フクフクうがい

のどの裏のバイキンを洗い流す
ガラガラうがい

多日から君もうがいの達人！
かぜ予防には2つのうがいをしよう！

★11月使用農作物産地★ 11月1日から11月30日までの使用食材の産地です。

米 (青森)	人参 (北海道)	じゃがいも (北海道)	にんにく (青森)	大根 (北海道・千葉)
生姜 (青森・高知)	椎茸 (鹿児島)	筍 (福岡・熊本)	ごぼう (青森)	キャベツ (練馬)
玉葱 (北海道)	長ねぎ (山形)	青ピーマン (茨城)	チンゲン菜 (群馬)	白菜 (茨城)
えのきたけ (長野)	里芋 (愛媛)	にら (茨城)	いんげん (千葉)	こまつな (練馬)
もやし (栃木)	さつまいも (茨城)	しめじ (長野)	きゅうり (埼玉)	セロリ (長野)
ブロッコリー (茨城)	なす (群馬)	みかん (佐賀)		

給食の献立について

★12月7日 「練馬大根一斉献立」

練馬区の小・中学校が練馬産の大根を使用した給食を作ります。12月6日に練馬大根引っこ抜き大会で引き抜かれた大根を使用して給食室の大きな釜で煮込み、みんなに人気の練馬スパゲッティを作ります。貴重な練馬区の伝統野菜を味わってください。

★12月21日 「冬至献立」

12月21日は冬至です。1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日で夜がもっとも長い日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪を引かないと言われています。

冬至にちなみ給食では、「鮭のゆずみそ焼き」と「かぼちゃと根菜の団子汁」をだします。

★12月25日 「今年給食最終日」

今年の最後の給食です。おかしな目玉焼きは本当の目玉焼きではなく、黄身が「ももの缶詰」、白身は「牛乳寒天」でまさに「おかしなお菓子な目玉焼き」を作ります。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー一源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ピタミアスを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

感染拡大を防ぐためにも給食で使用するランチョンマット、入れる袋は毎日洗濯をして清潔に保つようお願い致します。マスクを入れるビニール袋やハンカチ、ティッシュなども忘れずにお子様を持たせるよう、ご協力お願いします。給食準備で着用する白衣について、基本は学校のものを使用します。感染症予防の観点から個別を希望する場合は、担任に連絡のうえ、エプロンやバンダナ、それを入れる清潔なビニール袋をご持参ください。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

12月の引き落としは「令和2年12月7日(月)」です。1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。口座残高のご確認をお願いいたします。