

12月 給食だより

令和3年11月29日
練馬区立橋戸小学校
校長 青木 俊哉
栄養士 岡野 有紀

正しい手の洗い方を確認しよう

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのぼすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜	主菜
主食	汁物

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。

冬至 12/22 かぼちゃ（なんきん）のほか、れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかんなど、「ん」の付く食べ物は運がつくといわれています！	ねんまつねんしぎょうじ 年末年始の行事と食べもの	七草 1/7 七草がゆ せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ
大みそか 12/31 年越しそば 年取り魚 サケ・ブリなど 		鏡開き 1/11 おしるこ など 刃物は使いません
正月 1/1~ お雑煮 おせち料理 		小正月 1/15 あずきがゆ もち花 まゆ玉

★今月の給食より★

★12月6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5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17日 「ほうとう風うどん」

ほうとうは山梨県の郷土料理です。だし汁で、さといも、にんじん、ねぎなど旬の野菜と平うち麺を入れて煮込み、みそで味をつけます。かぼちゃを入れるのが特徴で、寒い冬にぴったりの料理です。

★12月22日 「冬至献立」

12月22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く、夜が最も長い日です。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いわれています。

冬至にちなみ給食では、「鮭のゆずみそ焼き」と「かぼちゃ団子汁」をだします。

★12月24日 「2学期給食最終日」

2学期の給食はこの日が最終日です。なるべく残さず、きれいに食べましょう。冬休みも規則正しい生活を送り、3学期にも元気に登校しましょう。

学校給食費の納入にご協力をお願いいたします。

12月の納入日は12月6日（月）です。前日までに残高の確認をお願いいたします。