

令和4年度

12月給食だより

練馬区立南が丘小学校
校長 後藤 京子



はやねはやくあさ
早寝早起き朝ごはん
はやねはやくあさ
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

そとから帰ったら、
うがいも忘れずに！



寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

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、トイレ後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- 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 おやゆび親指は、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。

<11月に使用した給食食材と産地>

米	青森県	じゃがいも	北海道	にんじん	北海道・千葉県	玉ねぎ	北海道
にんにく	青森県	しょうが	高知県	大根	千葉県・練馬区	ごぼう	青森県
もやし	栃木県	ねぎ	秋田県・練馬区	さつまいも	千葉県	かぼちゃ	北海道
はくさい	茨城県	キャベツ	練馬区	こまつな	練馬区	かぶ	千葉県
ほうれん草	群馬県	チンゲンサイ	茨城県	しめじ	長野県	えのき	長野県
きゅうり	群馬県	ピーマン	茨城県	たけのこ	愛媛県	みかん	愛媛県
とり肉	岩手県	ぶた肉	群馬県	鶏卵	青森県	ししゃも	ノルウェー



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こころがけましょう。

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。

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

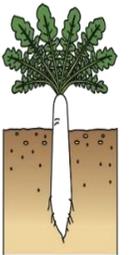
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。

12月の給食から

☆4日(日)に開催される『練馬大根引っこ抜き大会』で収穫された大根が、練馬区内の全小中学校の給食に配られ、南が丘小では5日(月)に「練馬スパゲティ」を作ります。ツナと大根おろしの入ったスパゲティは毎回人気のメニューです。みそドレッシングサラダには、同じ区内産のキャベツも使いました。

☆毎月19日は『食育の日』です。今月はスペイン料理「チリンドロン」を作ります。「チリンドロン」とはスペインのトランプのようなカードゲームのことで、カラフルな色合いであることからこの名前がついたそうです。

☆22日(木)は2学期の給食最終日です。「丸パン・コーヒーマル・こめこチキン・ポイルキャベツかぼちゃのポターージュ」を作ります。米粉を付けて揚げたフライドチキンはパンに挟んで食べてもいいですよ。



学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。
12月分を、12月9日(金)に引き落としいたします。



★『早寝早起き朝ごはん』を続けて、元気に新年をむかえましょう★