

# 12月給食だより

## 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、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



### 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 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。

### ☆ 今月の献立より ☆

#### ○1日 せんべい汁

青森県八戸市の郷土料理で、南部せんべい(料理専用)をしょうゆ味の汁に入れた料理です。

#### ○6日 練馬スパゲティ

毎年12月の第一日曜日に練馬大根の引っこ抜き大会が行われ、翌日そこで採れた練馬大根を使った給食を練馬区全校で実施します。本校は、大人気の練馬スパゲティを作ります。

#### ○15日 ほうとううどん

山梨県の郷土料理で、太めのうどんを具だくさんのみそ味の汁で煮込んだ料理です。

#### ○22日(冬至) 魚のゆずみそ焼き・かぼちゃすいとん

冬至の日は、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる習慣があることから、ゆずとかぼちゃを使った献立にしました。これからどんどん寒くなりますので、寒さに負けないように、体力をつけてほしいと思います。

### 11月使用の主な食材の産地

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	れんこん	茨城
	岩手・宮城	ピーマン	茨城
	秋田・東京	チンゲン菜	茨城
にんじん	北海道	さやいんげん	秋田
玉ねぎ	北海道	さつまいも	茨城
じゃがいも	北海道	里芋	埼玉
きゅうり	群馬	にら	栃木
大根	千葉	みかん	佐賀
ほうれん草	群馬	さば	ノルウェー
長ねぎ	山形	ししゃも	ノルウェー
小松菜	東京	いか	ペルー
かぼちゃ	北海道	さわら	韓国
白菜	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	練馬	鶏肉	宮崎

### ☆ レシピ紹介 ☆

いろいろなレシピがありますが、今回は、本校で作っている『練馬スパゲティ』のレシピをご紹介します。

#### 《材料4人分》

スパゲティ	300g～400g	砂糖	大さじ1
大根	400g(約1/2本)	しょうゆ	小さじ3と1/2
ツナ	160g(缶詰約3缶)	塩・酒	各小さじ1/2
刻みのり	お好み	酢	小さじ1

#### 《作り方》

- ①スパゲティを茹でる。
- ②大根はすりおろし、汁ごと調味料で煮る。
- ③大根が煮えたら、ツナを加え煮、味がなじんだら、ソースの完成。スパゲティにおろしソースと刻みのりをかけて出来上がり!