

12月 給食だより

令和5年度11月30日
練馬区立八坂小学校
校長 野尻 哲也
栄養士

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、白ごころから一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★ こまめに手を洗う	★ 早寝・早起きを心がける	★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる	★ 適度に体を動かす	

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。

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 手の甲をのばすように洗う。
- 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。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べる力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

れんこん	ぎんなん	きんかん
かぼちゃ (なんきん)	にんじん	かんてん
		うどん

* 今月の献立から *

12月5日(火) 【練馬スパゲティ】区内小中学校一斉練馬大根使用日（予備日）

今年も、練馬区では「練馬大根引っこ抜き競技大会」が開催されます。平成19年から始まったこの大会は、今年で17回目を迎えます。収穫を競技大会にすることで、参加者に楽しんでもらい区内外の方たちに練馬大根の魅力を知ってもらうことや学校給食で子供たちに提供し、食育を推進することを目的としています。3日に引き抜かれた練馬大根は、練馬区の学校給食係とJAあおばの職員で一本一本丁寧に洗浄・袋詰めをし、翌日、区内の小中学校に配送されます。

八坂小学校では、4日が展覧会の振替休業日のため、5日に実施します。ツナとおろした大根がたっぷりかかった「練馬スパゲティ」を作ります。

12月22日(金) 【冬至献立】

22日は冬至です。この日はかぼちゃが入った「ぞうすい」を作ります。冬至は1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べると病気をせずに健康にすごせるといわれています。

学校徴収金（給食費＋教材費）の納入にご協力お願い致します。
引き落とし日は12月8日（金）です。
引き落としの際には振込手数料10円がかかります。ご了承ください。