

# 12月食育だより

令和6年11月30日  
練馬区立旭丘中学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。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、日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

## 手洗いは感染症予防の基本です!



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

### 給食の食材の主な産地(10月)

- 東京都 (小松菜)
- 北海道 (たまねぎ、大根、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、長ねぎ)
- 岩手県 (鶏肉)
- 茨城県 (ピーマン、さつまいも)
- 神奈川県 (きゅうり)
- 長野県 (白菜、えのきたけ)
- 鳥取県 (鶏肉)
- 福岡県 (万能ねぎ)
- 山形県 (パプリカ、長ねぎ)
- 群馬県 (キャベツ、きゅうり)
- 千葉県 (ニラ、チンゲン菜、マッシュルーム、小ねぎ、ほうれん草)
- 山梨県 (シャインマスカット)
- 高知県 (しょうが)
- 熊本県 (ミニトマト)
- 青森県 (鶏卵、にんにく、ごぼう)
- 栃木県 (もやし、長ねぎ)
- 埼玉県 (きゅうり、豚肉)
- 千葉県 (ニラ、チンゲン菜、マッシュルーム、小ねぎ、ほうれん草)
- 静岡県 (セロリ)
- 愛媛県 (里芋)

## 年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

### 正月(1月1日~)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

#### おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



#### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



### 今月の献立から



#### 2日(月) ☆ 練馬大根の献立 ☆

『練馬大根引っこ抜き大会』で収穫した練馬大根を、区内の小中学校の給食に提供していただきます。旭丘中学校ではその練馬大根を使って「ねりマスパゲティ」を作ります。

#### 4日(水) ☆ 練馬産キャベツの献立 ☆

新鮮で美味しい練馬産キャベツを使って「ねり丸キャベツのメンチカツ」を作ります。

#### 6日(金) ☆ 1年生リクエスト給食 ☆

1年生のリクエスト給食です。お楽しみに♪

#### 20日(金) ☆ 冬至の献立 ☆

冬の七草でれんこん、にんじん、かんてん、なんきん(南瓜)を使った給食を作ります。

#### 24日(水) ☆ セレクト給食 ☆

年内最後の給食の日は、デザートの特選給食を実施します。給食委員会が中心となり、事前アンケートを行いました。「ココアプリン」、「いちごミルクプリン」のどちらかを食べます。