

＊給食だより＊



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

令和5年11月30日
練馬区立開進第四中学校

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に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、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、12月の末には待ちに待った冬休みが始まります。楽しい年末年始を過ごせるように、今から以下のことを心がけましょう。

★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	

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る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。

開四中の冬至にちなんだ献立は、
1日早い、**12月21日**です。

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。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	にんじん	うどん



セレクト給食

12月19日（火）は、ちょっと早いクリスマス
をテーマにセレクト給食を実施します。
今年度は、おかずセレクトと
飲み物セレクトを予定しています。
詳細は献立表をご覧ください。



給食食材の主な産地について（11月実績）

米…秋田県	卵…群馬県
牛乳（12月予定）…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、宮城県、山形県、秋田県、青森県、北海道	
ほうれん草…埼玉県	にんじん…千葉県
じゃがいも…北海道	玉ねぎ…北海道
さといも…埼玉県	れんこん…茨城県



12月の献立紹介

12月4日（水）は前日の練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された「練馬大根」を使用します。この日は練馬区中の小中学校で練馬大根を使用した献立になります。開四中では「練馬スパゲッティ」にたっぷり使用します。



12月5日（火）のりんごは食べ比べを予定しています。どの品種のりんごが出てくるかは当日のお楽しみです。



【給食費の納入について】

次回は、**12月18日（月）、今年度最後の引き落とし**です。お手数ですが前日までのご入金をお願いいたします。