



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。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょ



ブク
ブク



+

ガラ
ガラ



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

〈12月の献立から〉

20日(金) 冬至献立

「冬至うどん・大学かぼちゃ・牛乳」

今年の冬至は12月21日(土)です。

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」を食べると風邪をひかないといわれます。「かぼちゃは」夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

24日(火) クリスマス献立

「ソフトフランスパン・チキンのトマトソース・クリスマスホワイトシチュー・牛乳」と、デザート「クリスマスゼリー」です。

みなさん、お楽しみに！！



12月は「練馬産野菜の月」

★2日(月)は「練馬産大根の日」★



昔からこの練馬の地で栽培されてきた練馬大根。戦後の食生活の洋風化、農地の減少などによりしばらく生産量も衰退していました。しかし地元の野菜を大切にしたいという農家の方々の思いが強く、少しずつ生産量も増えています。今年も、「練馬大根引っこ抜き競技大会」で引き抜かれた大根を翌日、区内の全小・中学校の給食で使用します。

この日は《練馬スパゲティ》を作ります。お楽しみに!!

★4日(水)は「練馬産キャベツの日」★

練馬はキャベツの生産量が都内ナンバー1で、練馬区の農地の4割がキャベツ畑です。4日は練馬区で生産されたキャベツを区内の小・中学校の給食で一斉に使用する「練馬産キャベツの日」です。地元でとれた野菜を子供たちに食べてもらい、地域の自然や文化に関心を持ち、生産者の方々へ感謝の気持ちを育てることがらいます。



この日は《練馬キャベツの旨煮丼》を作ります。お楽しみに!!



12月の使用食材の予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業です。
- 米 ・「令和6年産 国産ブレンド米」を購入しています。
- 野菜 ・キャベツ/練馬 キュウリ/群馬 長ネギ/岩手 しめじ/長野 白菜/茨城 えのきたけ/長野
にんにく/青森 大根/練馬 小松菜/埼玉 もやし/栃木 人参/北海道 玉ねぎ/北海道
ほうれん草/千葉 チンゲン菜/茨城 ピーマン/茨城 しょうが/高知 じゃがいも/北海道
セロリ/長野 小松菜/練馬
- 魚 ・鮭/北海道 あじ/ニュージーランド さば/ノルウェー
豚肉/茨城 鶏肉/青森 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉

【1月の給食について】

冬休み明け1月8日(水)から給食が始まります。当番で持ち帰ったエプロン等を忘れずに持ってきてください。1月の「食育だより」、「献立表」は8日(水)に配付します。

★1月8日(水)の献立★

★牛乳/しらすのちらし寿司/松風焼き/お雑煮風汁です。

