

給食だより12月

令和4年11月30日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子



あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや年末年始で、人と食事をする機会が増えます。そこで気を付けないといけないのは「感染症」です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスの良い食事と十分な休養が大切です。寒さに負けず元気に過ごしましょう。

感染症予防に
効果的な

手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石鹸を泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにしましょう。

~~ 今月の給食 ~~

☆12月5日「練馬大根一斉給食」

12月4日に行われる大根の引っっこ抜き大会で収穫された「練馬大根」を使用し、「練馬スパゲティ」を作ります。大根にはビタミンCや消化を助ける酵素が含まれており、風邪予防にもなります。作ってくださった農家の方、大根を収穫してくださった方、配達してくださった方、調理員さん、たくさんの人に感謝の気持ちを込めて、いただきます。

☆12月22日「冬至」

冬至は、1年の中で昼の長さが短く夜の長さが長い日です。日に日に日照時間が短くなっていくのが、この日からまた太陽の力が蘇えていくので、昔の人はこれを「一陽来復」といい、太陽の復活を祝っていました。日本では冬至の日には、柚湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。22日の給食は、柚子を使った魚の幽庵焼き、カボチャの入った米粉すいとんにしました。



☆給食費の引き落とし☆

12月の引き落としは12月20日(火)となります。
残高不足にならないようご確認お願いいたします。