

平成28年度

# 12月食育だより

練馬区立 中村小学校



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん  
運動シンボルマーク」

紅葉した木々の葉もだいぶ落ちて、落ち葉掃きも毎日欠かせない季節になりました。今年もあとわずかです。寒さもだんだん厳しくなります。かぜなどで体調を崩すことのないように、バランスのとれた食事や十分な睡眠をとって元気に今年を締めくくりましょう。



## 寒くなって・・・ 牛乳の残りが増えてきました



先日、本校の牛乳の残りが1日だけで60本ありました。(欠席児童も含めて)

人間の骨の量は10歳から20歳代にかけて急に増加します。それ以降、骨の量はなかなか増えません。丈夫な骨を作るには成長期の子供たちは、大人よりもたくさんのカルシウムが必要です。

牛乳1本(200ml)には227mgのカルシウムが含まれ、さらにたんぱく質やビタミン類等も豊富です。学校で1本、家でも1本は飲むようにしましょう。



## ～練馬の地場産物野菜を使った給食～



地産地消とは、その土地でとれたものをその土地で消費するということです。学校給食においても、子供たちが新鮮で、安全なおいしい野菜を食べ、地元で生産される食材を知り、感謝の気持ちを育てたいという思いから、地産地消に取り組んでいます。先日は練馬区から区内の小中学校に練馬産のキャベツの提供があり、中村小でも70Kgをいただき、カレーポトフに使用しました。12月5日(月)には127Kg(85本)の練馬大根で練馬スパゲティを作ります。

## かぜにご用心

暖かい日が続いたと思うと急に冷え込んだり……。気温の変化がはげしいと、かぜひきさんが増えますね。

- かぜをひかないためには、①自分のからだがかぜのウイルスに負けないようにすること、②かぜのウイルスが人から人へうつるのを防ぐことです。

### かぜのウイルスに負けないからだをつくる

人間のからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだ自信を治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。

**栄養** たんぱく質、カロテン(ビタミンA)、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質

ウイルスに抵抗する力をつけます

カロテン(ビタミンA)

ウイルスの侵入を防ぎます

たんぱく質

ウイルスに抵抗する力強めます

**睡眠** からだを守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます。

**運動** かぜをふきとばす体力をつけましょう。

### かぜのウイルスをからだに入れない

- 手洗い・・・せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- うがい・・・のどの粘膜の働きを助けます。
- 部屋の空気を入れ替える・・・部屋の中をただよっているウイルスの数を減らしましょう。



## 12月の献立から

5日(月) 練馬区立の全小・中学校で一斉に練馬大根が給食に供給されます。中村小では、大根をすりおろしてソースを作り、練馬スパゲティを作ります。かぶちや、小麦粉、卵、さとう、バター、干しぶどう、でかぼちやのマフィンを作ります。

14日(水) ほたての貝柱を調理して、米・もち米でたいごはんに混ぜてほたてごはんをつくります。

21日(水) 冬至です。一年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちやを食べてゆず湯に入るとい風習が古くからあります。そこでゆずを使ってゆず入りおひたしをつくります。

22日(木) クリスマスメニューでローストチキン、かぶちやのサジブ、キャベツとコーンのスープ、オレンジゼリーを作ります。