

12月 給食だより



平成26年11月28日

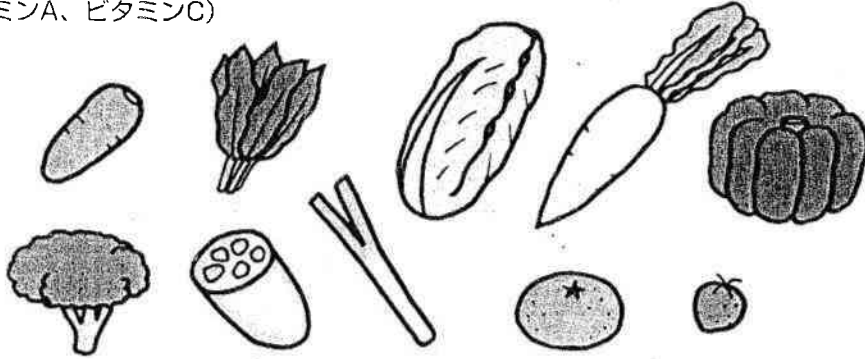
練馬区立中村西小学校

校長 福田 純子

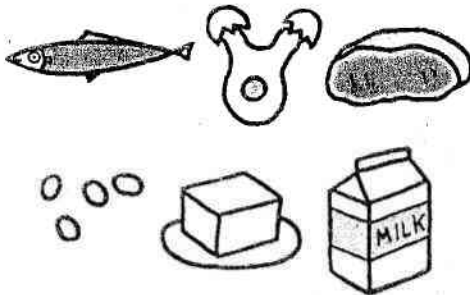
栄養士 川島 夕子

寒さも本格的になってきました。風邪をひきやすい冬には、ビタミンを多く含む野菜をたっぷり摂るように心がけ、風邪に負けない丈夫な体づくりに励みたいものです。いつもの食事に、にんじん・ほうれん草・小松菜・春菊・青梗菜・かぼちゃなど、ビタミンAやビタミンCの多い野菜を加えると効果的です。

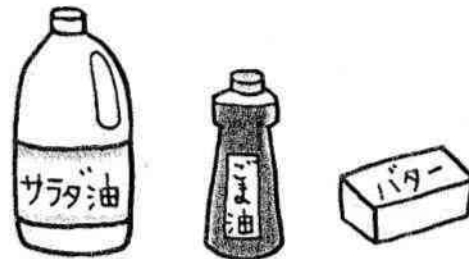
●野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう！
(ビタミンA、ビタミンC)



●おかずをしっかり食べて体力をつけよう！(たんぱく質)



●ぼかぼか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただし取りすぎには注意しましょう。

12月8日は練馬だいこんが配られます！

12月7日に「練馬大根引っこ抜き競技大会」が行われます。練馬大根は白首大根の一種で、根が地中深くまで張る性質をもっています。また、首と尻部が細く、根の中央部が膨らんでいるために、青首大根に比べて引き抜くのに力が必要と言われています。このように抜くのが大変なことで有名な練馬大根を引っこ抜く速さを競うイベントが「練馬大根引っこ抜き競技大会」です。

この大会で収穫された練馬大根は、区内の小中学校で給食に使用し、地産地消の促進が図られます。中村西小学校では8日にねりまスパゲッティにさせていただきます。

臨時休業日の給食費について

10月6日(月)の台風18号による臨時休業日の給食費1食分は、飲用牛乳以外の食材の変更はできませんでした。飲用牛乳代は、11月5日(水)のミルクゼリーと今後の給食費に振り替えさせていただきました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

1月分の給食費は12月27日(水)に引落されます。通帳をご確認ください。

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。