

# 12月 給食だより



平成28年11月29日

練馬区立中村西小学校

校長 神永 武志

栄養士 宗川 由佳

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増えています。冬を元気に過ごすために、普段の食事から野菜を多くとるように心がけ、風邪に負けない丈夫な体作りをしていきましょう。また、寒くなってきて怠りがちな手洗い・うがいもしっかり取り組みましょう。

## ☆体の調子を整えるビタミンをとりましょう☆



ビタミンは、体のさまざまな機能を調節する大切な微量栄養素です。「日本人の食事摂取基準（2015年版）」で取り上げられているものは13種類ありますが、その中から2種類のビタミンを紹介します。

### ビタミンC

ビタミンCは、水溶性のビタミンの1つで、コラーゲンの合成をサポートし、強い抗酸化作用があるなど、さまざまな働きがあります。

ビタミンCを多く含む食べ物には、赤ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、キウイフルーツ、かきなどがあります。

赤ピーマン



ブロッコリー



かき

キウイフルーツ



芽キャベツ



### ビタミンA

ビタミンAは、脂溶性のビタミンの1つで、全身の皮膚やのどや鼻などの粘膜の健康を維持したり、目の健康を保ったりする働きがあります。

ビタミンAを多く含む食べ物には、レバー、ぎんだら、モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃなどがあります。

レバー



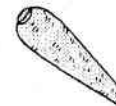
ぎんだら



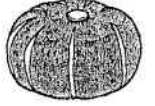
モロヘイヤ



にんじん



かぼちゃ



## 献立紹介

### 12/21：冬至献立

冬至は一年の中で昼間が最も短く、夜がもっとも長い日です。昔から冬至の日は「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりすると、風邪を引かないといわれています。この日は、かぼちゃを使った「冬至のみそ汁」、ゆずの香りが食欲をそそる「魚のゆず味噌焼き」を作ります。

### 12/22：クリスマス献立

一足早いクリスマス献立です。1人一本ずつ、ローストチキンがつきます。また、クリスマスイメージした星形マカロニ入りミネストローネとリンゴゼリーで彩り鮮やかな給食を提供します。

## 練馬大根の目がやっています！

12月4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、根が地中深くまで根を張る性質を持っています。また青首大根と比べて中太で長く、引き抜くのに力があるそうです。練馬大根引っこ抜き競技大会では、そんな練馬大根を抜く速さを競う大会です。

この大会で収穫された練馬大根は、区内の小中学校に配られ、地産地消の推進が図られています。中村西小学校では、練馬大根をたっぷり使った練馬スパゲッティを大会翌日の5日に作る予定です。

## 1月分の給食費は12月27日月曜日に引落されます。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。

※給食試食会のアンケートで、多くの保護者の方から、給食のレシピを載せてほしいとご意見をいただきました。給食だよりなどでご紹介していこうと思います。聞きたいレシピがございましたらぜひ給食室にご一報ください！