



12月 給食だより

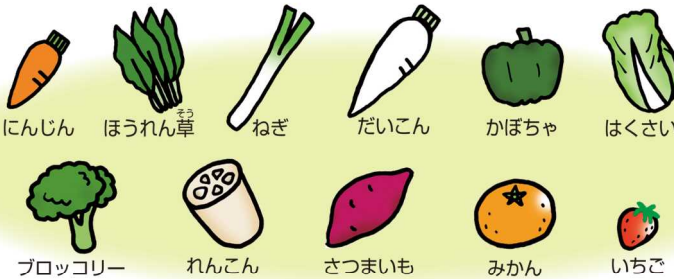
家庭数配布

令和4年11月29日
中村西小学校
校長 工藤 智昭
栄養士 廣瀬 貴和

いよいよ12月。朝ター段と冷え込むようになりました。寒くなると空気が乾燥し、ウイルスによる感染症が起りやすくなります。感染症の予防には、まず、原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのためにを行います。そして何より大切なのは、体力をつけ、体の抵抗力を高めておくこと。そのためには栄養バランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬の旬であるおいしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあるので、たくさん食べて元気に新年を迎えましょう。

寒さに負けない食事

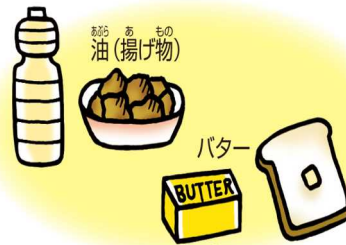
体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



体を強くしよう！(たんぱく質)



体を温めよう！(脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね！

《練馬区一斉給食》

12月5日(月)は、練馬大根を使用した献立を練馬区内の小・中学校で一斉に実施する日です。

前日に開催される練馬大根引っこ抜き大会で収穫された大根で中村西小では、練馬区の大人気メニュー・練馬スパゲティを作ります。当日は給食室前に、長くて大きな練馬大根を展示しますので、是非見に来てください！



<12月の食材の主な産地> ※変更になる場合があります

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	岩手県	いちご	栃木県	れんこん	茨城県
鮭	北海道	紅まどんな	愛媛県	牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道
ゆず	徳島県	ブルーベリー	東京都 小平市		

12月のお誕生日給食は、12月20日(火)です

1月分の給食費は12月27日(火)に引落されます。期日までの入金をお願いします。

いつも給食に対するご理解やご協力、ありがとうございます。