



12月給食だより

平成27年度 北町小学校
校長 石井 友行
栄養士 山本 わかな

あっという間に今年も残り1か月となりました。今年はみなさんにとってどのような年でしたか？ 最近、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜをひきやすくなっています。体調をととのえて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。



12月7日(月)は練馬大根一斉給食!

昨年に続き、「練馬大根引っこ抜き競技大会」(12月6日(日)実施)で収穫された大根を、区内の全小中学校の給食で使用します。北町小学校では「練馬スパゲティ」を出します。

「練馬スパゲティ」の作り方を紹介します。

材料(4人分)

スパゲティ300g オリーブ油小さじ1 バター小さじ2 大根400g オイルツナ缶160g

調味料A(酢大さじ1、砂糖大さじ1と2/3、塩小さじ4/5、しょうゆ大さじ1と2/3) 刻みのり適宜

作り方

※事前に大根をすりおろす ※ツナ缶は油をきっておく

1. 調味料Aとおろした大根を火にかけて煮込み、味がなじんだら、ツナ缶を加え、さらに煮込む。
2. スパゲティは、塩(分量外)を加えたたっぷりの湯で茹で、バターとオリーブ油をまぶしておく。
3. 2に1をかけ、最後に刻みのりを飾る。



12月16日(水)栄養満点りっちゃんサラダ

「サラダでげんき」という絵本をご存じですか？ りっちゃんという女の子が病気になるお母さんに元気になってもらうため、サラダ作りをはじめます。動物たちが次々にあらわれて、おいしいサラダを作るためのアドバイスをくれます。子供の優しい気持ちがいっぱいのお話です。給食委員会の提案で、絵本に出てくるサラダを給食にだすことになりました。当日の朝、全校集会で給食委員会が「サラダでげんき」を紹介します。「栄養満点りっちゃんサラダ」という名前は給食委員会が考えてくれました。

* 学校給食用牛乳(12月分)の集乳予定産地のお知らせです。
集乳予定産地: 千葉、群馬、岩手、青森、宮城、秋田、北海道

12月 児童1日1回当たり平均摂取栄養量(中学年3・4年生)

	セレクト給食	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
							A _μ g	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	
北町小平均	A B	601 602	23.5	27.6 27.7	340	2.2	248	0.34	0.50	33	4.7
学校給食摂取基準		640	18~32	摂取エネルギー全体の 25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。12月分の引き落とし日は12月7日(月)です。

風邪やインフルエンザを予防しよう

冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特に、インフルエンザやノロウイルスは感染力が強く、お年寄りやお子さんでは症状が重くなりやすいので、一人一人がしっかり予防し、かかってしまったら、ほかの人にうつさないように注意が必要です。



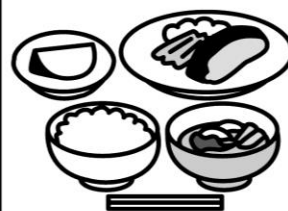
風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

正しい手洗いの仕方



栄養

1日3食、バランス良く食べましょう。特に朝ごはんは大切です。



休養

早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は



運動

適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体を作りましょう。



保湿

マスクやうがい、鼻やのどを保湿しましょう。室内は50~60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに!



ちょっとまって! その風邪、もしかしたら...

インフルエンザかも?



ノロウイルスかも?



早めに医療機関を受診してください。

