

(家庭数配布)
平成29年度
12月

給食だより



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

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
12月の引き落としは12月5日(火)です。

平成29年11月22日



練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之
栄養士 澁谷 楨

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気にすごしていますか？

しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう！

体の調子をととのえる **ビタミンをとろう！**

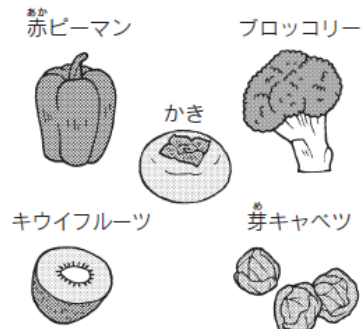
ビタミンは、体のさまざまな機能を調節する大切な微量栄養素です。「日本人の食事摂取基準(2015年版)」で取り上げられているものは13種類ありますが、その中から2種類のビタミンを紹介します。



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。



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。



年越しそばを食べよう

天みそかに年越しそばを食べるのは、細長い形から長寿を願って食べたという説や縁起がよいものなどの説があります。

練馬大根を使った給食

練馬区では、毎年12月上旬に「練馬大根引っこ抜き大会」が行われ、そこでとれたおいしい練馬大根を学校給食に提供してもらっています。

今年は3日(日)に行われ、4日(月)の給食に届けられます！練馬区学校給食オリジナルメニューの練馬スパゲティで、練馬の伝統的な江戸野菜「練馬大根」をおいしくいただきます！

12月の献立から

22日(金) 冬至献立

「冬至のだまこ汁」のだまこ汁は、秋田県の郷土料理です。だまことは、ごはんで作った団子のことで、お手玉(方言の「だま」)に似ていることからそう呼ばれます。給食ではごはんではなく、もち米から作られる白玉粉に、カボチャを練り込んで団子を作り、汁物に入れます。「ゆず風味の白菜漬け」にはゆずの皮のせん切りを使います。

25日(月) セレクト給食

事前にA「スパイシーチキン」か、B「鶏のから揚げ」を選び、当日は自分が選んだ献立を食べます。選択してから当日まで時間が空くので、自分が選んだメニューをしっかりと覚えておきましょう。

	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 μg	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
北町小平均	A 623	23.8	A 29.6	334	2.2	234	0.34	A 0.48	A 30	4.4
	B 627		B 29.8					B 0.49	B 29	
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	170	0.4	0.4	20	5