

(家庭数配布)
平成30年度
12月

給食だより



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」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(水)です。

平成30年11月29日

練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之
栄養士 澁谷 楨



早いもので、今年もあと1か月となりました。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、なべ料理や実たくさんの汁物などで体を温めて、元気に冬を乗り切りましょう。

がぜやインフル インザの季節 **かぜに負けない体をつくろう**

冬は、空気が乾燥して、かぜやインフルエンザがはやる季節です。かぜをひかずに、元気に冬をすごすためには、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。



1日3食、栄養バランスがとれた食事をとりましょう。

外出後や食事前などには、石けんを使った正しい手洗いや、うがいをします。

外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。

早起き早寝を心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう。

冬野菜を おいしく食べよう

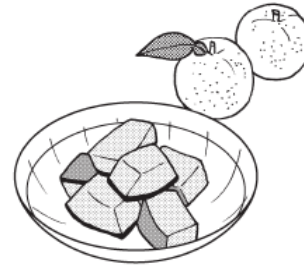


温かい飲み物で



体もぽかぽか

12月22日は冬至です!



今年の冬至は12月22日です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんぎん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。

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2日(日)に行われ、3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

21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す。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」にはゆずの皮のせん切りを使います。

25日(火) セレクト給食

事前にA「鶏肉のバーベキューソース」か、B「スパイシーチキン」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いてください。

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|----------|----------------|-------|---------------------|-------|-----|------|-------------------|-------------------|-----|------|-------|
| | Kcal | % | % | mg | mg | Aμg | B ₁ mg | B ₂ mg | Cmg | g | g |
| 北町小平均 | A 624 B 623 | 14.6 | A 29.4 B 29.6 | 325 | 2.1 | 273 | 0.35 | 0.48 | 31 | 4.4 | 2.7 |
| 学校給食摂取基準 | 650 | | 摂取エネルギー全体の1.3%~2.0% | 350 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5 | 2未満 |