

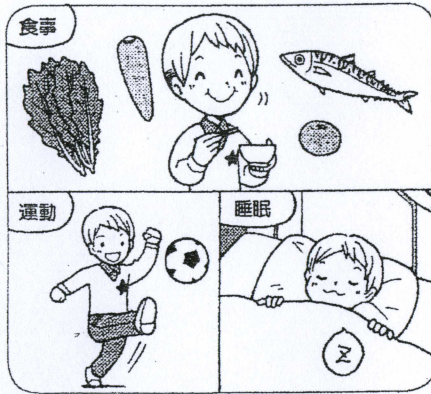
# 給食だより 12月

平成 27 年 11 月 30 日  
練馬区立北町西小学校  
校長 世古 徳浩

あつという間に今年も残り1か月となりました。今年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。



## 寒さに負けない生活でかぜ予防



かぜを予防するためには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけましょう。そのためには、栄養バランスのよい食事をきちんととること、早寝早起きを心がけて睡眠を十分にとること、そして、運動をするなどして体を動かすことが大切です。そのほか、外から帰ってきた時や、食事の前などに石けんを使ってしっかり手洗いをしたり、うがいをしたりすることも忘れずに行いましょう。

### かぜをひいてしまったら……

かぜをひいてしまったら、安静にすごして栄養のある温かいものを食べ、体をしんから温めましょう。食欲が低下している時は、少量でも栄養価の高いものをとりましょう。また、熱がある時は水分補給も大切です。



### ～ かぜ予防のために 気になる栄養素に注目 ～

#### たんぱく質

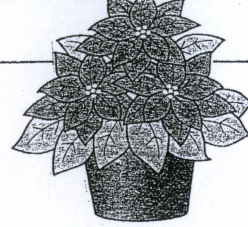
たんぱく質は、抵抗力を高めてエネルギー源になります。魚や肉、卵、豆腐、牛乳などに多く含まれています。

#### ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。

#### ビタミンC

ビタミンCは、免疫力を高める働きがあります。野菜やじゃがいも、果物などに多く含まれています。



## チャレンジ クッキング

今月から6年生です！



3日(木) 麦ご飯 ☆ かわり筑前煮 野菜のごま和え  
ほくの好きな野菜だけ入れたので、かわり筑前煮になりました。味付けを何回も調節したところが大変でしたが、おいしく出来ました。

6年3組 A I 君

14日(月) ゆかりご飯 ☆ 春巻き キャベツのごま酢和え 味噌汁  
ほくは、家庭科で野菜のための調理実習がうまくいったので1ランク上げて作ってみたいと思い春巻きを作ってみました。難しかった所は、油で揚げるところです。なぜかという油がはねて、やけどしそうでこわかったからです。

6年1組 K K 君

☆ 練馬区から練馬大根を頂きました。

### 7日(月) ☆練馬スパゲティー ひじきサラダ くだもの

12月6日(日)に「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた大根を頂く予定です。練馬大根は江戸時代から作られていました。「練馬といえば大根」と言われるほどでしたが、最近ではほとんど作られなくなり、練馬大根はとても貴重な野菜です。水分が少なく繊維質でたくさん漬けにされていました。

### 地元のお農家さんのお野菜

田中さん・キャベツ 相原さん・ねぎ・にんじん・・・の予定です。

### 11月に使用した食材の生産地

		産地	食 材	産地	食 材	産地
乳製品	牛乳	千葉	パン粉	アメリカ	にんじん	千葉
		群馬	ごま	パラグアイ	もやし	栃木
		岩手	カットのり	有明	じゃがいも	北海道
		宮城	しらす	徳島	赤ピーマン	高知
		秋田	さば	ノルウェー	だいこん	千葉
		青森	ししゃも	ノルウェー	キャベツ	北海道
		北海道	さけ	北海道	ごぼう	青森
	バター	北海道	茹でたけのこ	福岡	ねぎ	新潟
	チーズ	オーストラリア	小松菜	埼玉	ピーマン	茨城
乾物	かつお節・さば節	静岡	しょうが	高知	白菜	茨城
	干し椎茸	九州	ニンニク	青森	りんご	長野
	だし昆布	北海道	玉葱	北海道	みかん	和歌山

学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。今月の引き落とし日は12月28日(月)です。手数料10円も一緒に入金をお願いします。