



# 12月給食だより

平成 29 年 12 月 1 日

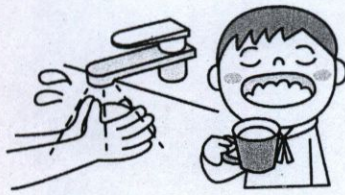
練馬区立向山小学校

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。クリスマスやお正月と楽しい行事が控えている 12 月は、風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。12 月号では、風邪・インフルエンザの予防のポイントを集めました。

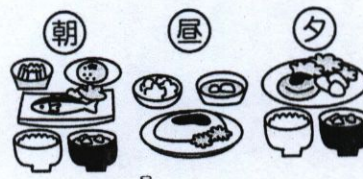


## 風邪、インフルエンザの予防のポイント

① こまめな手洗い・うがい



② 1 日 3 回バランスのよい食事



③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



マフラーやマスクを活用しましょう

☆咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときには、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

### 〔風邪予防に役立つ栄養素〕

風邪のひき始めにも

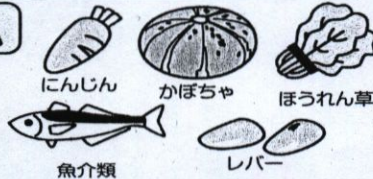
#### たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



#### ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



#### ビタミンC

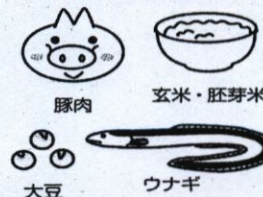
免疫力を高める



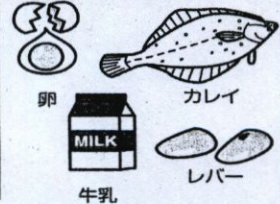
### 〔風邪のときの食事〕

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミン B1・B2 は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

#### ビタミンB1



#### ビタミンB2



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

1 月の引き落とし日は、1 月 5 日 (金) です。



## ～練馬の地場産物野菜を使った給食～



地産地消という言葉をご存じですか？

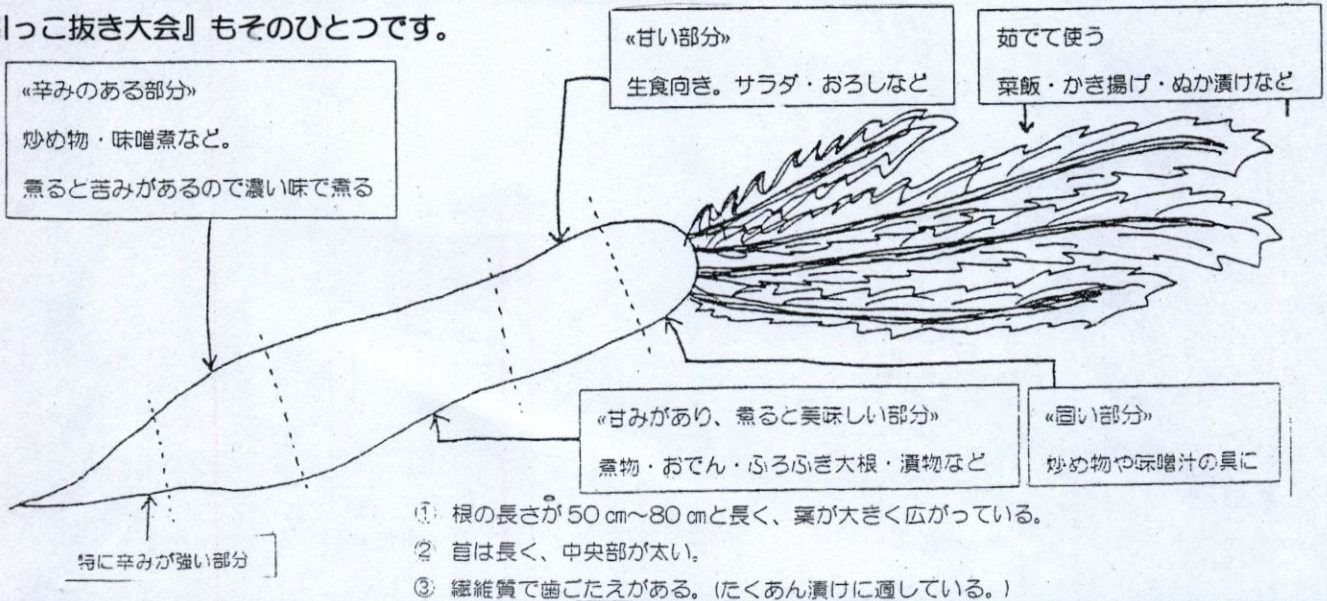
地産地消とは、『地場生産・地場消費』の略語でその土地でとれた物を、その土地で消費するということです。学校給食でも、子供たちが新鮮・安全なおいしい野菜を食べ、地元で生産される食材を知り、生産者や食べ物に対する関心を持ち、感謝の気持ちを育てたいという思いから地産地消に取り組んでいます。人と人の距離が最も近い練馬の農産物に愛着を深め、学校給食で味わえる機会を大切にしています。

12月4日は、前日に開催される『練馬大根引っこ抜き大会』で収穫された練馬大根を使用して『練馬スパゲティ』を作ります。あまり市場に出回ることのない『練馬大根』しっかり味わってほしいです。

### ☆練馬大根について

練馬大根の栽培は、収穫時に大きなちからが必要とされるため、生産量が次第に減少してきました。区内では、伝統地場野菜を残そうと、様々な働きかけが行われています。

『引っこ抜き大会』もそのひとつです。



### <給食一口メモ>



冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では、昔から冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、無病息災(病気をせず健康でいられること)を祈る

風習があります。また、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運に恵まれるといわれます。

12月22日の給食では、「鮭のゆずみそ焼」と「かぼちゃすいとん」を作ります。「ん」のつく食べ物探してみてください。ちなみに「かぼちゃ」は「なんきん」とも言います

### <10/13～11/10 使用食材一覧>

- ◇北海道・人参、大根、じゃがいも、玉ねぎ、さんま、バター、グリル、ス、ホムソ
- ◇青森・にんにく、牛蒡
- ◇秋田・ねぎ ◇山形・ねぎ、生揚げ、赤ピーマン
- ◇宮城・豆腐 ◇岩手・鶏ガラ、鶏肉
- ◇群馬・コシヒメ、かり、まいたけ、青梗菜
- ◇埼玉・かり ◇栃木・もやし、卵
- ◇長野・白菜、みそ、しめじ、リンゴ、I片
- ◇茨城・豚肉、コ、大根、さつまいも ◇欧州・鯖
- ◇練馬・キャベツ、小松菜 ◇愛媛・鯉節、筍
- ◇千葉・油揚げ、いんげん、大根、里芋、かぶ
- ◇大分・椎茸 ◇福岡・筍 ◇九州・ししゃも