給食だより12月号

平成30年11月30日

練馬区立向山小学校

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

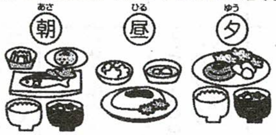
今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

寒さに負けない体づくりを！

風邪・インフルエンザ予防のポイント

①こまめな手洗い・うがい

②1日3回バランスのよい食事



③十分な睡眠

④適度な運動

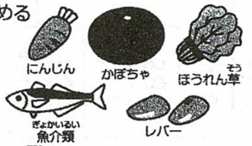
⑤適度な保温と保湿

〔風邪予防に役立つ栄養素〕

風邪のひき始めにも

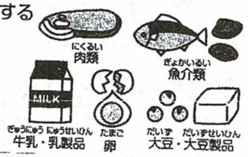
たんぱく質

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

12月22日は冬至です

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を祈る習慣があります。

今月の給食から

3日(月)	練馬スパゲッティ	今年も12月2日（日）に行われる「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた大根を学校給食に提供します。
21日(金)	鮭のゆずみそ焼き	冬至にちなんだ献立です。ゆずは、調味料として利用するほか、皮も香辛料、薬味に使われます。
	かぼちゃの団子汁	冬至にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれています。

主な給食食材11月分

白菜・ピーマン・ニラ・れんこん・チンゲンサイ・カリフラワー・さつまいも…茨城県　えのきたけ・しめじ…長野県　ごぼう・にんにく…青森県　小松菜キャベツ…練馬区　玉葱・じゃがいも…北海道　人参…埼玉県・北海道　ねぎ…秋田県・茨城県・山形県　生姜…高知県　もやし…栃木県　ほうれん草…東京都　きゅうり・ブロッコリー・まいたけ…群馬県　いんげん・かぶ・大根…千葉県　里いも・ほうれん草…埼玉県　みかん…和歌山県　鶏肉…岩手県・宮崎県　豚肉…青森県・茨城県　いか…ペルー　ぶり…宮城県・北海道　鮭…北海道　さわら…韓国　ししゃも…ノルウェー　さんま…北海道　精米…青森県

給食費の引き落としにご協力ください。12月の引き落とし日は10（月）です。