

給食だより11月号

令和元年11月1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

朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調を崩しやすくなります。外から帰った時、食事の前には、必ず手洗いとうがいを行いましょう。また、風邪の予防には、バランスの良い食事、適度な運動そしてしっかり睡眠をとることが大切です。

かぜよぼう 風邪予防4つのポイント

1 栄養



1日3食 バランスよく！ ビタミンAとビタミンCは、風邪予防に役立ちます。

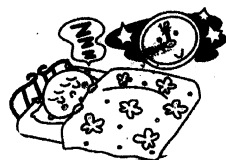
2 運動



適度に体を動かすことで、免疫力が高まります。

3 睡眠

早寝早起きを心がけましょう。



4 衛生



こまめに手洗い・うがいをしましょう。人の多い場所へ行くときはマスクも忘れずに！

11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食生活は、食べ物の命と、食べ物を作ったり取ったりしてくれる人や、食べやすく加工料理してくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は、感謝の気持ちを忘れずに、よく味わってなるべく残さず食べましょう。

今月の給食から

かぜやインフルエンザが流行する季節です。これから旬を迎える白菜・大根・ねぎなどの冬野菜には、風邪を予防する栄養のビタミンCが多く含まれています。人参やほうれん草に多く含まれているカロテンは、のどなどの粘膜を保護するビタミンです。旬のものには栄養が多く含まれています。給食ではたくさんの旬の野菜を取り入れています。6日はオリパラメニューで「ピロシキサンド」です。8日は「いい歯の日」にちなんで噛み応えのある献立です。今年も地場野菜を使用した給食を、13日に実施します。向山小学校ではこの日「スタミナ回鍋肉丼」で練馬産キャベツを使用します。19日は「食育の日」です。群馬県の郷土料理の「まいだけご飯」「だんご汁」の献立です。

主な給食食材 10月分

えのきたけ・しめじ・セロリー…長野県 いんげん…岩手県 大根・人参・じゃがいも・玉葱・かぼちゃ…北海道 ほうれんそう…千葉県 群馬県 ピーマン・しいたけ・葉・梨…茨城県 きゅうり…群馬県 もやし・にら…栃木県 生姜…高知県 にんにく・ごぼう・りんご…青森県 たけのこ…愛媛県 キャベツ…群馬県・練馬区 ねぎ…山形県 青森県 秋田県 さつまいも…千葉県 茨城県 巨峰…山梨県 白菜…茨城県 長野県 さんま…北海道 ・ししゃも・さば…ノルウェー いわし…宮城県 とびうお…東京都 鶏肉…岩手県 豚肉…岩手県 青森県 精米…青森県

11月11日(月)の給食費の引き落とし日にご協力をお願いします。