

給食だより

平成27年11月28日

12月

練馬区立光が丘の風小学校
校長 福田 純子
栄養士 林 敦子

寒くなると、空気が乾燥して呼吸器粘膜の抵抗力が弱まり、かぜの原因となるウイルスに感染しやすくなります。風邪をひかないためにも、うがい手洗いを心掛け、バランスの良い食事をとることが大切です。

また、これからの時期は、感染性胃腸炎などの食中毒が発生しやすい季節でもあります。給食室でも、衛生面に細心の注意を払って給食を作っています。皆さんも、まずは基本の「手洗い」から清潔な環境づくりを心がけてほしいと思います。

給食試食会が行われました

10月29日に行われた給食試食会には、30名の方からお申し込みをいただきました。参加してくださった方々、そして文化委員の皆様、ありがとうございました。

試食の前には、給食室の様子などについて、動画を交えてお話をさせていただきました。

試食会後には、アンケートにご協力いただきました。いただいた貴重なご意見は、今後の給食作りに役立てていきたいと思っております。これからも、安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、引き続き、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

当日の献立は『わかめごはん、
鮭の紅葉焼き、沢煮椀、キャベツのおかかあえ』でした。



給食の時間より

11月に、練馬区の調査として5年生を対象とした残食調査を行いました。調査前は「野菜や魚がたくさん残るかな？」と、少し心配していたのですが、予想に反して野菜や魚をよく食べており、残りは少なかったです。また、片付けが綺麗に出来ており、調査の際とても助かりました。

12月の「栄養を考えて食べよう」です。好き嫌いなどで栄養バランスが崩れてしまうと、免疫力が低下し風邪などにかかりやすくなってしまいます。元気に冬休みを迎えるためにも、毎日の食事をバランスよく食べ、規則正しい生活を心がけて欲しいと思います。

11月のランチタイムズに寄せられた、給食の感想を一部紹介します。

- ・きなこパウンドがおいしかったです。もうどつくてください。(2年)
- ・カレーのルーがあまみがよくなってとてもおいしかったです。いつも給食を作ってくれてありがとうございます。(6年)

給食費の口座振替についてのお知らせ

★引き落とし日：12月10日(木)

★金額：12年生 → 4,200円(4組 → 3,400円)
34年生 → 4,400円(4組 → 3,600円)
56年生 → 4,700円(4組 → 3,900円)

※口座振替手数料10円がかかります。
※口座振替は月1回です。前日までに、残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。

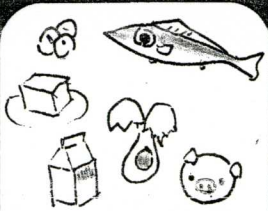
寒い時期の「風邪予防」には 栄養 & 休養 & 保温

栄養

好き嫌いなどで、偏った食事をしていると、栄養バランスが崩れて、体の抵抗力がなくなり、風邪をひきやすくなります。

たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める



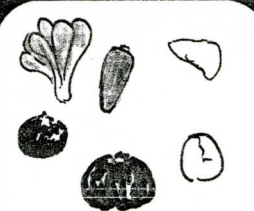
たんぱく質を含む食べ物
大豆・魚・牛乳・卵・豚肉

温めた牛乳を飲むと、体も温まるよ！



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、風邪のウイルスが入っていくのを防ぐ



ビタミンAを含む食べ物
緑黄色野菜・レバー・卵

冬野菜をたくさん使った鍋料理がおいしい季節です。



ビタミンC

免疫力を高める効果があり、風邪を予防する



ビタミンCを含む食べ物
アスコルビン・ピーマン・キャベツ・じゃが芋・かんづかん

みかんはビタミンCを含んでいて、手軽に食べられます。



休養

夜更かしをせず、十分な睡眠をとることが大切です。睡眠不足だと体の抵抗力が低下して、風邪をひきやすくなります。

保温

寒暖に合わせて衣服をこまめに調節することが大切です。マフラーや靴下などで首や足を温めることは、服1枚分の保温効果があるといわれています。

★12月に使用する主な食材の産地(予定)★

キャベツ	東京都・愛知県	青梗菜	静岡県	ゆず	高知県
きゅうり	埼玉県・宮崎県	なす	高知県	りんご	青森県・山形県
ごぼう	青森県	にら	千葉県・栃木県	れんこん	茨城県
さといも	埼玉県・愛媛県	にんじん	千葉県	玉葱	北海道
いんげん	沖縄県	ねぎ	千葉県	小松菜	埼玉県
じゃがいも	長崎県	はくさい	茨城県	かぼちゃ	北海道
しょうが	高知県・長崎県	ブロッコリー	埼玉県・愛知県	洋なし	山形県
セロリー	静岡県・香川県	ほうれんそう	埼玉県	青ピーマン	茨城県
たけのこ	福岡県	もやし	栃木県	赤ピーマン	高知県
にんにく	青森県				
牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県			米	青森県

生徒一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	Kcal	g	%	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
学校給食摂取基準	640	24	25~30	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5
今月の平均	653	24.3	28.3	341	2.3	313	0.4	0.5	32	4.8	2.4