

平成26年度

がつきゅうしょく 12月給食だよ!



練馬区立石神井西小学校 校長 柳山 久子

栄養士 庄司 智子



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

年末年始に向けて、楽しい行事がたくさんですね!

クリスマス、おおみそか、お正月など、ごちそうを食べる行事が続きます。たくさん食べたら、運動や家のお手伝いなどをして、身体をしっかりと動かしましょう! また、風邪を引かないように、体調に気を付けて下さいね。

<p>こまめな手洗い・うがい</p>	<p>早寝・早起き</p>	<p>朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる</p>
<p>適度に体を動かす</p>	<p>室内の換気をする</p>	<p>外出の際はマスクをする</p>

今月の献立

8日(月) 練馬スパゲティー・チーズ入りサラダ
 …前日に行われる「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた練馬大根を使って練馬スパゲティを作ります。

22日(月) ごはん・さわらの幽庵焼き・かぼちゃのみそ汁・わくわくお浸し
 …一年で一番夜の長い日「冬至」にちなんで、ゆずや、かぼちゃを使ったメニューを出します。また、お浸しはわくわく学級の調理実習で作ったお浸しにヒントをもらいました。お楽しみに♪

お魚食べていますか?

日本は周りを海に囲まれているため、四季折々さまざまな魚を味わうことができます。料理方法もバラエティに富んでいて、すしや刺身をはじめ、塩焼き、照り焼き、煮つけ、から揚げ、フライやてんぷらなど、いろいろと楽しめますね。
 魚は「さばくのが大変」「骨があって苦手」と敬遠する人もいますが、体をつくるのに欠かせないたんぱく質をはじめ、成長期に必要な栄養が豊富に含まれており、積極的に取り入れたい食べ物です。



お★も★な★栄★養

<p>体をつくるもとになる</p> <p>たんぱく質</p>	<p>骨や歯を丈夫にする</p> <p>カルシウム</p>	<p>貧血を予防する</p> <p>鉄</p>	<p>生活習慣病を防ぐ</p> <p>DHA EPA</p>
<p>※骨ごと食べる魚に多く含まれます。</p>	<p>※骨ごと食べる魚に多く含まれます。</p>	<p>※血合いの部分に多く含まれます。</p>	<p>※青魚の魚のあぶらに多く含まれます。</p>

<p>タイ</p>	<p>カツオ</p>
<p>ニシン</p>	<p>アユ</p>
<p>メバル</p>	<p>アジ</p>
<p>そのほか…サヨリ、シラオ など</p>	<p>そのほか…ハモ、スズキ など</p>
<p>冬</p> <p>タラ</p>	<p>秋</p> <p>サバ</p>
<p>ワカサギ</p>	<p>イワシ</p>
<p>ブリ</p>	<p>サンマ</p>
<p>そのほか…フグ、アンコウ など</p>	<p>そのほか…サケ、カレイ など</p>

※とれる場所やその年の天候等によって、旬の時期が変わることがあります。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は12月4日です。