

令和2年度

がつきゅうしょく 11月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 金井ヤスノ



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



11月23日は勤労感謝の日です。

さんろうかんしゃ

食事のあいさつはどんな意味があるのでしょうか？

「いただきます」食べ物はもともと生きた動物や植物の命、その命をいただくことへの感謝がこめられています。

「ごちそうさま」漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意してくれるためにいろいろな人がかけまわってくれて、ありがとうという意味です。

給食は、栄養士が考えた献立にもとづいて、調理員さんがつくってくれています。使われる食材は、農家さんと漁師さんと畜産農家さんなどの生産者が育てたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人の力によって給食を食べることができのです。

「ありがとう」感謝の気持ちを伝えましょう



☆ 今月の献立より

11日(水) ～練馬産ねり丸キャベツを使った全校一斉給食～

ホイコーローどん・ふわふわたまごのスープ



練馬区内の全ての小中学校で、練馬産のキャベツを使った献立を実施します。

地元産のキャベツをたくさん食べましょう。

19日(木) 食育の日、今月は旬の〔ぶり〕や〔きのこ〕を使った献立です。栄養豊富な旬の食材をたのしみましょう。

旬の食材をたのしみましょう。

ことし
今年はかぜを
せんげん
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける

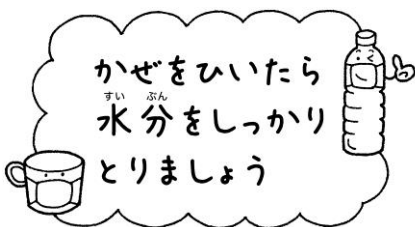


6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいたら
水分をしっかり
とりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

積極的にとりたい栄養

○基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」

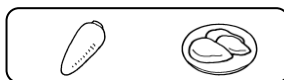
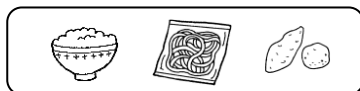
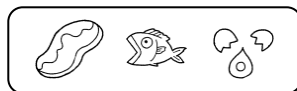
肉・魚・たまご ほか

○エネルギー源となる「炭水化物」

米・めん・いも ほか

○のどや鼻粘膜を保護する「ビタミンA」

にんじん・レバーほか



消化のよいものをバランスよく食べましょう！

学校給食費の納入にご協力をお願いします。今月の引き落とし日は4日(水)です。