

# 食育だより

令和4年度12月号

練馬区立関町北小学校  
校長 吉川 文章  
栄養士 岩元 美幸



『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1か月となりました。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけたいいけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が必要です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

### 手洗いを覚直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。



### 感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

## 《12月の献立より》

### 1日(木)・・・世界の料理(スペイン)

サッカーワールドカップドイツ戦、日本は歴史的な勝利を勝ち取りました。今月の世界の料理は、第3戦のスペイン戦にちなんでスペイン料理で、「パエリア」と「スペイン風オムレツ」を作ります。

### 5日(月)・・・地場野菜(練馬大根)給食

練馬区立小中学校では、学校給食での地産地消のため、地場野菜である練馬大根を使用した給食の提供を全校で行います。本校では「練馬スパゲティ」を作ります。

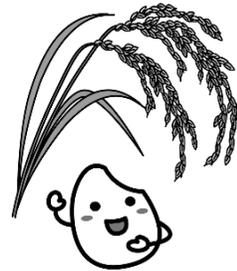
### 21日(水)・・・冬至献立

1日早い冬至献立です。1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていたそうです。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

### 21日(水)・・・給食最終日

給食最終日は「フライドチキン」を作ります。カレー粉やオールスパイスを使用した特製スパイスで味付けしたチキンです。お楽しみに。

## 12月から米の産地が変わります



本校の給食のお米は11月上旬から新米に切り替わりました。児童には給食時間に配布している「食育ニュース」でその事を伝えました。

11月は青森県産のお米を使用していましたが、12月分より岩手県産ひとめぼれを使用します。特別栽培米です。

※特別栽培米は、農薬と化学肥料を通常の栽培方法に比べて5割以下に抑えたお米です。



保護者の皆様へ

## 給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

12月の引き落とし日は**12月15日(木)**です。

今年度の引き落としは、12月、1月、2月のあと3回です。