

平成 26 年度

12月給食だより

練馬区立南が丘小学校

早ね・早おき・朝ごはん

「早ね早おき朝ごはん」運動シンボルマーク

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱まっていると、風邪をひきやすくなってしまいます。また、冬は空気が乾燥し、低温のため、感染力の強いインフルエンザウィルスが猛威をふるいます。規則正しい生活とバランスのとれた食事で、風邪に負けない体づくりを心がけましょう。

風邪をひかないように、気をつけるには…。

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しましょう。

また、風邪の予防には、バランスの良い食事、適度な運動、しっかり睡眠をとること、そして服装に気をつけることも大切です。

主な給食食材の産地（11月使用分 11/20現在）

にんにく	青森	小松菜	千葉・埼玉	さごし	韓国
しょうが	高知	たけのこ	愛媛	さば文化干し	ノルウェー
にんじん	北海道	たまねぎ	北海道	たこ	北海道
白菜	長野	さつまいも	茨城	鮭	北海道
もやし	栃木	セロリ	愛知	鶏肉	青森・岩手
ながねぎ	新潟・栃木	きゅうり	群馬	豚肉	埼玉・茨城
キャベツ	練馬区	えのきだけ	長野		
ほうれんそう	埼玉	ピーマン	茨城		
ごぼう	青森	巨峰	長野		
大根	千葉	りんご	長野		
ほんしめじ	長野	みかん	熊本		
じゃがいも	北海道				

12月の給食から

22日は、一年で最も夜の長い日「冬至」です。冬至には、かぼちゃを食べる習慣が残っています。かぼちゃは夏の野菜ですが、寒い冬まで長期保存ができます。ですから、真冬に野菜がたくさん収穫できなかった時代には、かぼちゃを食べることでビタミンを補給し、風邪の予防に役立てたのです。

給食では、かぼちゃを使った「パンプキンパイ」を予定しています。甘さ控えめのかぼちゃをパイ生地に包んでオーブンで焼きます。お楽しみに！！

学校給食費の徴収に、ご協力をお願いいたします。

12月分を12月10日(水)に、引き落としいたします。

栄養素	一人一回当たり平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	646	25.0	29.1(20.9g)	354	2.4	281	0.43	0.57	35	4.6	2.7
摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー全体の25～30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満