

きゅうしょくだより



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

平成27年度12月号

練馬区立 南が丘小学校



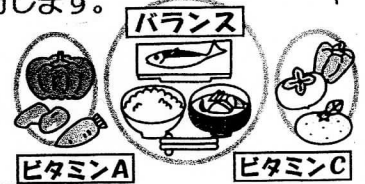
木枯らしが吹く季節になり、朝の冷え込みで早起きするのが
だんだんつらくなってきました。寝くると体方も低下してきて
風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするために
バランスの良い食事をとり、よく運動をして、よく体を休めましょう♪

《12月の献立より》 这一背・大根の白
練馬区内の小中学校全校で、練馬区産の大根を使用
した給食を作ります。がお小では“おでん”です。

☆風邪を予防するには・・・

- ①《栄養バランスのよい食事を3食きちんと摂りましょう》
 - ・良質のたんぱく質をたっぷりと。→体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。
 - ・エネルギーも十分に補いましょう。→冬の寒さに体温を奪われないようにします。
 - ・ビタミンAとCの補給も忘れずに。→のどや鼻の粘膜を丈夫にし、風邪を予防します。
- ②《外から帰ったら、手洗いとうがいを忘れずに》
- ③《夜更かしをせず、睡眠を十分にとりましょう》
- ④《普段から運動に心がけて、体を鍛えておきましょう》

ゴホツゴホツ



風邪をひいてしまったら・・・

- ・消化のよいものを徐々に食べていきましょう。
スープや煮込みうどんやおじやなど、
野菜をたっぷり入れるといいですね。
- 卵をいれるとたんぱく質もとれますよ(^ - ^)
- ・水分とミネラルが不足しないようにしましょう。
多量の汗をかいたり、吐いたり、下痢を伴う場合は
体内の水分が減少するので特に注意が必要です。

☆冬至にかぼちゃ☆ 今年は22日
冬至とは、1年のうちで昼間の長さが一番短く、
夜が長くなる日です。昔からこの日にかぼちゃ
を食べると風邪をひかないといわれます。
かぼちゃにふくまれるカロテンには風邪をひき
にくくする効果があります。
給食にも22日に「パンプキンパイ」が出ます。

《11月に使用した食材の産地》☆米・・・26年産 秋田県産ひとめぼれ100% ☆牛乳(※生乳産地)・・・千葉、群馬、北海道、岩手、青森、秋田

☆肉類・・・豚肉(熊本・鹿児島) 鶏がら(山梨) 鶏肉(岩手)

☆魚介類・・・鱈(ノルウェー) いか(ノルウェー) は国内で加工 ハムとベーコン(九州)(練馬加工) ☆干し椎茸・・・大分

☆野菜・果物・・・ねぎ(青森) 人参(北海道) セロリ(長野) 玉ねぎ(北海道) キャベツ(群馬・東京) にんにく(青森) 生姜(高知) 大根(北海道)

きゅうり(埼玉) 小松菜(埼玉) ごぼう(青森) 白菜(長野) 柿(秋田) パセリ(長野) ジャがいも(北海道) チンゲンツァイ(静岡) さつまいも(千葉)

黄ピーマン(茨城) ほうれん草(栃木) みかん(宮崎) ☆きのこ類・・・えのきたけ(長野) しめじ(長野)



給食費の集金にご協力をお願いいたします。

※12月の引き落としは 12月10日(木)です。

一人一回当たり平均栄養摂取量

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	632	24.6	21.0	345	2.4	248	0.31	0.49	16	4.5	2.6
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