

12月給食だより

令和5年11月30日
練馬区立旭丘中学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p> 	<p>★早寝・早起きを心がける</p> 	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> 
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> 	<p>★適度に体を動かす</p> 	

給食の食材の主な産地(10月)

- 東京都 (まいたけ、小松菜、きゅうり、なす、ブルーベリー)
- 北海道 (たまねぎ、大根、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、長ねぎ)
- 岩手県 (鶏肉)
- 茨城県 (チンゲン菜、ピーマン、ほうれん草、水菜、長ねぎ、豚肉)
- 埼玉県 (きゅうり、小松菜、里芋)
- 長野県 (白菜、セロリー、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、りんご)
- 和歌山県 (みかん)
- 宮崎県 (ちりめんじゃこ)
- 青森県 (にんにく、ごぼう)
- 栃木県 (もやし)
- 群馬県 (キャベツ、ニラ)
- 千葉県 (大根、さつまいも、長ねぎ)
- 山梨県 (シャインマスカット)
- 高知県 (しょうが)

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。



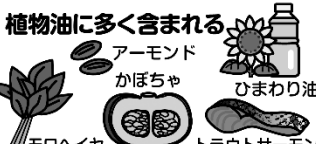
今月の引き落とし日は、12月4日(月)です。

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。栄養バランスの良い食事を基本に、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。

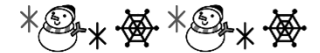
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

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
		

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



今月の献立から



4日(月) ★ 練馬大根の献立 ★

『練馬大根引っこ抜き大会』で収穫した練馬大根を、区内の小中学校の給食に提供していただきます。旭丘中学校ではその練馬大根を使って「ねりまスパゲティ」を作ります。

12日(火) ★ 1年生リクエスト給食 ★

1年生のリクエスト給食です。お楽しみに♪

20日(水) ★ 冬至の献立 ★

冬の七種(ななくさ)の、れんこん、にんじん、かんとんを使った給食を作ります。

22日(金) ★ セレクト給食 ★

年内最後の給食の日は、デザートの特選給食を実施します。給食委員会が中心となり、事前アンケートを行いました。「ココアプリン」、「いちごミルクプリン」のどちらかを食べます。