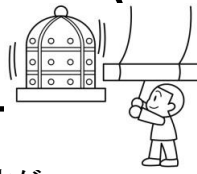


食育だより 12月



練馬区立豊玉中学校

今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気に過ごせていますか？しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。



♪ 今月の食育目標～冬の食生活を考えよう～

12月21日は「冬至」といって、一年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い一日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないと言われていいます。

かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にピッタリです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけではなく、食事にも取り入れたいものです。

そこで、豊玉中学校の給食では、かぼちゃは煮物、ゆずは魚の調味料で使う予定です。行事食として味わうことが、風邪をひきにくい体づくりにもなるという、昔ながらの知恵である食文化を大切にしたいですね。

それでも風邪をひいてしまった時は、どうしたらよいでしょうか？

風邪の症状が出始めてしまったら...

- **風邪のひき始め**
鍋物など発汗作用があり、体が温まる食事をしましょう。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質を多めにとるようにします。
- **熱があるとき**
熱が出て体温が高くなるので、体の中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。
- **のどの痛み、咳**
のどに刺激を与えないように食料を煮込んだ物や、片栗粉などでとろみをつけたやわらかい食事をしましょう。

練馬大根給食 一斉実施！

練馬区では11月に区内学校一斉練馬産キャベツの日を実施しました。今月は、一斉練馬大根の日が実施されます。前日に「大根引っこ抜き大会」が行われ、その時に抜かれた大根を使用させていただきます。大根をたくさん食べられ、みなさんに人気のメニュー「練馬スパゲティ」にしました。お楽しみに♪



給食費引き落としについて

今月も給食費の引き落としがあります。教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。引き落とし前日までの入金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5日(月)です。



先月〈11月〉の主な食材の産地			
牛乳	北海道・青森・秋田・岩手・宮城・群馬・千葉		
人参	千葉・青森・北海道	さつまいも	千葉
ねぎ	青森・栃木	じゃがいも	北海道
かぶ・かぶ葉	千葉	ごぼう	青森
大根	千葉	白菜	茨城・長野
玉ねぎ	北海道	ほうれん草	埼玉
もやし	千葉	チンゲン菜	千葉・茨城
きゅうり	群馬	里芋	埼玉
キャベツ	【練馬区】・東京	しめじ	長野
小松菜	東京・埼玉	えのき	長野
しょうが	高知	りんご	山形
にんにく	青森	みかん	愛媛