

給食だより

平成28年12月号

練馬区立中村中学校
校長 渡辺 政義
栄養士 古谷 香



「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

今年も残り1か月となりました。

寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなっています。
体調を整えて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。

風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

☆**栄養**：1日3食、バランス良く食べましょう。特に朝ごはんは大切です。

☆**休養**：早寝早起きを心がけて睡眠を十分にとりましょう。

☆**運動**：適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体をつくりましょう。

☆**保湿**：マスクやうがい、鼻やのどを保湿しましょう。



室内は50~60%の湿度になるように加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに！

12/5(月)に練馬区の小中学校で一斉に“練馬大根”を使用します



練馬大根は江戸時代から作られていた大根ですが、長くて真ん中が太いため栽培や収穫が難しいことや、干ばつ、食生活の洋風化などが重なって、ほとんど作られなくなっていました。
そこで、平成元年に練馬区が「練馬大根育成事業」を立ち上げ、練馬大根の復活に向けてさまざまな取り組みを始めました。この取組の一つである「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた、新鮮な練馬大根が給食室に届けられます。

12/4(日)の引っこ抜き大会の会場、練馬区中村南の神田さんの畑でとれた大根が届く予定です。

★12月21日は冬至です★



冬至は1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1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引かないといわれています。

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、風邪予防にぴったりです。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。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。

♪冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります♪



給食食材産地 (11月分)

野菜…練馬、東京、高知、青森、北海道、千葉、埼玉、福岡、茨城、新潟、長野、群馬、山形、秋田、栃木、静岡、熊本、和歌山

魚類…北海道、ノルウェー、ペルー
アルゼンチン (国内加工品)

肉類…茨城、群馬、千葉、埼玉、鳥取

米…青森県産 (まっしぐら)



給食費の引き落としにご協力ください

12月の引き落としは12月20日(火)です。

前日までのご入金をお願い致します。

※今年度最後の引き落としになります。

栄養 摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月分平均	818	30.3	24.4	366	3.0	279	0.44	0.56	35	6.1	3.3
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0