

給食だより

平成29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

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないようぶな体をつくりましょう。



寒さに負けない体づくりを!

風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗い・うがい
- ② 1日3回のバランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠
- ④ 適度な運動
- ⑤ 適度な保温と保湿



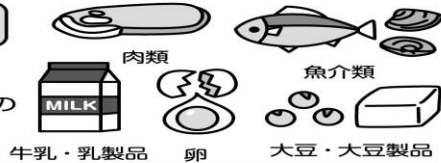
★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

〔風邪予防に役立つ栄養素〕

風邪のひき始めにも

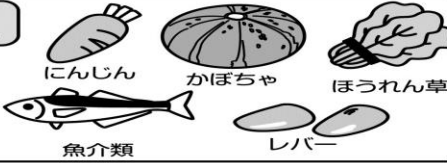
たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



ビタミンC

免疫力を高める

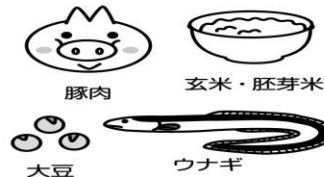


〔風邪のときの食事〕

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。

脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



ビタミンB2



★12月22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。

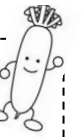


給食食材産地 (11月分)

- 野菜**…練馬、東京、高知、青森、北海道、千葉、埼玉、茨城、新潟、長野、群馬、山形、栃木、宮城、熊本
- 魚類**…北海道、岩手、ペルー、ニュージーランド、インドネシア、マレーシア (国内加工品)
- 肉類**…茨城、群馬、千葉、宮崎
- 米**…青森県産 (まっしぐら) もち米…新潟県産



* 12月4日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。

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(水)です。前日までのご入金をお願いいたします。

※今年度最後の引き落としになります。