

# 給食だより

平成30年12月号

練馬区立中村中学校  
校長 渡辺 政義  
栄養士 横平 久美



「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、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

## 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！



### \*12/3(月)に練馬区の小中学校で一齐に“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競技大会」で収穫された新鮮な練馬大根が給食室に届けられます。

12/3(月)は給食のリクエストでも多かった練馬スパゲティを提供します。

### ★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。

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。

### 給食食材産地(11月分)

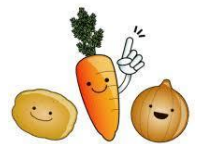
**野菜**…練馬、北海道、青森、群馬、茨城、長野、高知、栃木、山形、和歌山、新潟、千葉、秋田、岩手

**魚類**…北海道、熊本、ノルウェー

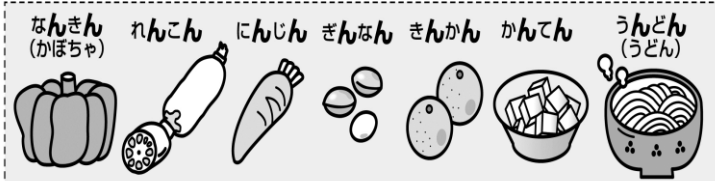
**肉類**…群馬、茨城、宮崎、千葉

**米**…青森県産(まっしぐら)

**もち米**…新潟県



### ♪冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるとい言い伝えもあります♪



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(木)です。

前日までのご準備お願いいたします。

栄養 摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	823	30.6	26.3	387	3.7	357	0.50	0.60	41	6.5	3.3
学校給食摂取基準	830	30(27-41)	18.4-27.6	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5