※給食だより※

平成26年11月28日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

冬休みを元気に過ごそう！

風邪やインフルエンザがはやる季節です。
冬休みを楽しく過ごすためには何よりも
健康第一！
風邪で寝込んでお休みが終わってしまった
…などとならないよう、
体調管理に気をつけましょう。

風邪を防ぐには…

強力パワーのノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウィルスです。人から人へ感染したり、ノロウィルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。
予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

～　献立より　～

8（月）　練馬スパゲッティ
「引っこ抜き大会」で収穫された練馬大根を区内全校で使用します。

19(金)　食育の日：宮城県郷土料理

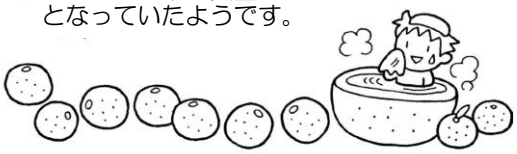
おくずかけ：旬の野菜と油揚げ・きのこなどをコトコト煮て、汁にとろみをつけた精進料理です。

雁月：小麦粉や卵などの生地を一気に蒸して、しっとり、もちもちっとした食感に仕上げる「蒸しパン」のようなものです。

22(月)　冬至
かぼちゃやゆずを使った献立を取り入れています。

24(水)　クリスマスメニュー
衣にスパイスを入れたフライドチキンやクリスマスカラーの野菜を使ったサラダを提供します。

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。
これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなる、中風（脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど）にならないといういい伝えがあるからです。
また、冬蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは貴重なビタミン源となっていたようです。



給食食材の主な産地について

米・・・青森県　乾燥わかめ・・・三陸産　生姜・・・高知県　にんにく・・・青森県　もやし・・・群馬県

＜一人一回当たり平均栄養摂取量＞

	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
当月平均	800	30.4	25.7	389	3.5	314	0.50	0.63	42	5.8	3.7
学校給食摂取基準	820	25～40	22.8～27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

＊＊　給食費の納入について　＊＊

給食費の引き落としは12月17日(水)です。　お手数ですが16日(火)までのご入金をお願い致します。