

# \* 給食だより \*



平成27年11月30日  
練馬区立開進第四中学校

「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。体調をととのえて、新年を元気に迎えられるようにしましょう。



外から帰ってきた時や、食事の前など石けんを使ってきちんと手洗いすることで、風邪や感染症の予防につながります。

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	休養	運動	保湿
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。 	早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は× 	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。 	マスクやうがい、鼻のなどを保湿しましょう。室内は50~60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに! 

## ～ 献立より ～

7(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。

22(火) 冬至

かぼちゃやゆずを使った献立を取り入れています。

鯖の幽庵焼きは、魚をゆずを加えたしょうゆだれに漬けて焼く料理です。



冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気になるまいといわれています。

24(木) クリスマスマニュー

衣にスパイスを入れたフライドチキンを提供します。



☆11月のキャベツに続き、練馬大根を一齐に使用します☆

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。この取り組みの一つである「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた、とれたての練馬大根が給食室に届けられます。



当日は、形など比べられるように葉付きの練馬大根と青首大根を展示する予定です。

## 給食食材の主な産地について

米・・・青森県    わかめ・・・三陸産    生姜・・・高知県    にんにく・・・青森県    もやし・・・群馬県  
大豆・・・北海道    いわし・・・鳥取県    鶏肉・・・宮崎県    りんご・・・山形県    にら・ねぎ・・・茨城県

## ＜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				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	800	31.1	25.2	410	3.2	312	0.45	0.60	40	6.2	3.4
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(木)です。    お手数ですが16日(水)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。\*