

# \* 給食だより \*



平成28年11月30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

早いもので、今年も残すところあと一月となりました。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、今年も元気に締めくくりましょう。

12月21日は「冬至」で、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、ゆず湯に漬かると風邪をひ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。



12月21日の給食は、かぼちゃの入ったコロッケやゆずの入った和え物、冬野菜のうどんなどで冬至メニューになっています。

♪ 冬至に **ん** のつく食べ物を食べると幸運になるといいう言い伝えもあります ♪



## 冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、正月とごちそうを食べる機会が増えるため、体重の増加が気になる時期です。つい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも大切です。また、休み中も学校がある日と同じように、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



体重の増え過ぎに気をつけて！

朝ごはん



～ 献立より 12/5(月) ～

練馬区立小中学校で一齐に“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。

### 給食食材の主な産地について ～先月使用した食材～

米・・・青森県（通年）    キャベツ・・・千葉県、練馬区    白菜・・・茨城県    玉ねぎ・・・北海道    りんご・・・青森県  
パン・・・アメリカ、カナダ産小麦    牛乳・・・千葉・北海道・群馬・岩手・宮城・秋田・青森    みかん・・・愛媛県

### ＜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	810	30.8	24.8	399	3.0	267	0.48	0.64	50	6.0	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	3g未満

\*\* 給食費の納入について \*\*

給食費の引き落としは12月19日(月)です。    お手数ですが前日までのご入金をお願い致します。

