



「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、<u>かぼちゃ</u>の入ったコロッケや<u>ゆず</u>の入った和え物、冬野菜のうどんで冬至メニューになっています。





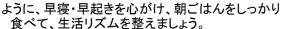
」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります





冬休み中も「昼寝。昼寒寒。顔を飲ん几」。

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









~ 献立より 12/5(月) ~ 練馬区立小中学校で一斉に"練馬大根"を使用します。

様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、 下ばつ、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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量				
	kcal	g	g	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g			
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。