

令和5年度

12月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん

シンボルマーク

朝が一段と冷え込むようになり、起きるのがつらいと感じる人もいるのではないでしょうか。寒い日ほど朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。朝ごはんを食べると体温が上がり、からだのウォーミングアップ効果が期待できます。



感染症と食中毒を予防しよう！



今年の冬も新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時流行しています。ウイルスや細菌に負けないからだをつくるためにも、規則正しい生活を意識しましょう。また、冬は感染力の強いノロウイルスによる食中毒が発生しやすくなります。ノロウイルスにはアルコール消毒があまり効かないで、しっかりと手洗いをすることが大切です。12月の食育だよりでは、感染症にかかってしまったときの食事などについて紹介します。



感染症予防のためには、石鹼でしっかり手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



症状別 < 感染症の時の食事 >

発熱・寒気	鼻水・鼻つまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイスクリーム ゼリー	おかゆ スープ

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAが多く含まれる食品を補給しましょう。

のどに刺激のあるものは避け、のどがしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。脱水に気をつけ水やお茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

練馬区立北町中学校

校長 中嶋 雅彦

栄養士 土屋 康子

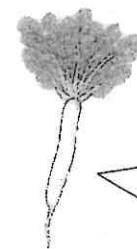
練馬大根一斉給食

練馬区では、地場野菜を使用した一斉給食に取り組んでいます。3回目は12月4日(月)です。

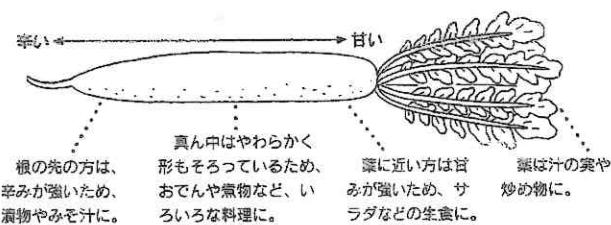
12月3日(日)に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で引き抜かれた練馬大根が給食室に届きます。北町中学校では「練馬スパゲティ」を作ります。区内で育ち収穫された野菜を食べることができるのも、とても幸せなことです。農家さんをはじめとする食に関わる方々への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。1月24日(水)には一斉給食4回目「練馬産にんじん」の献立を予定です。お楽しみに！

<練馬大根の特徴>

- 青首大根よりも長い。
- 辛味がある。
- 繊維がしっかりしていて、煮崩れしにくい。
- たくあん漬けに加工されることが多い。



4日(月)に練馬大根と青首大根を展示する予定です！形や大きさの違いなどを比べてみましょう！



<大根の部位ごとのおすすめ料理>

- 大根は、部位によって甘みなどが違うためそれぞれ使い分けましょう。

◆ 11月の使用食材 ◆

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	埼玉、千葉	きゅうり	茨城、ちば	鮭	北海道、三陸
たまねぎ	北海道、兵庫	ねぎ	山形、茨城	鰯	ノルウェー
じゃがいも	北海道	大根	千葉	銀さわら	ニュージーランド
小松菜	練馬区、江戸川区	ごぼう	鹿児島	いか	ペルー
もやし	栃木	にんにく	青森	むきえび	ミヤンマー
ピーマン	茨城	しょうが	高知、長崎	しらす	高知、愛媛
赤ピーマン	山梨	セロリ	長野	かつお節	鹿児島
チンゲンサイ	茨城	えのき、しめじ	長野	鶏肉	宮崎、岩手
キャベツ	練馬区	さつまいも	千葉	豚肉	茨城
白菜	長野	みかん	和歌山	卵	群馬

(新米味比べ) 20日は宮城県産ひとめぼれ、21日は、秋田県産萌えみのり、22日は秋田県産あきたこまち、24日は岩手県産ひとめぼれを使用。そのほかの日は、青森県産まっしぐら使用。

◆ おしらせ ◆

今年度の給食費の引き落としは11月で終了いたしました。ご協力いただきありがとうございました。来年度も引き続き、どうぞよろしくお願ひいたします。