食育だより 11月号

平成２８年10月31日
練馬区立練馬中学校

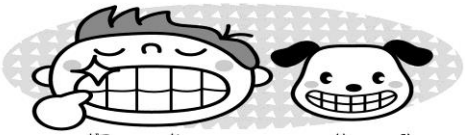
日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

おうちの方にも
感謝の気持ちを伝えましょう

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心を込めて行い、食事を大切にいただきましょう。

食べ物の命にも感謝！

よくかんで食べていますか？

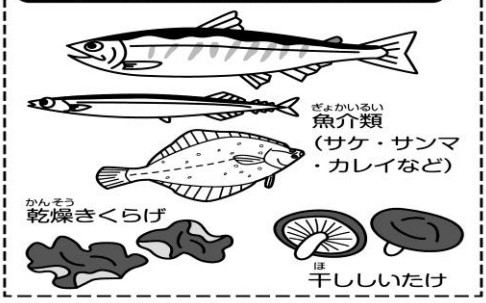


11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。

歯や骨をつくる
カルシウムの多い食べ物

カルシウムの吸収を助ける
ビタミンDの多い食べ物



栄養士より

今月の食育の日の献立は、
練馬産キャベツを使用した回鍋肉丼です。

練馬区は、２３区の中でも最も農地面積が大きく、新鮮でおいしい野菜がたくさん作られています。練馬中でも普段からキャベツ、大根、小松菜、じゃが芋、玉ねぎなどの地場野菜を給食に使用していますが、１１月１６日には練馬区立の全ての小中学校で練馬区産キャベツを使用した献立が実施されます。
この日使用するキャベツは、練馬区教育委員会より配られます。感謝の気持ちをもっていただきましょう。

今月の給食

9日(水) 韓国風スープ
韓国風スープのトックは韓国もちともよばれ、もち米ではなく ごはんと同じうるち米から作られます。

お知らせ

今月の給食費を含む学納金の引き落とし日は、**１１月17日(木)です。**ご準備をお願い致します。