

食育だより

平成27年12月号
光が丘第一中学校



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

いよいよ今年も最後の月になり、寒さも本格的になってきました。気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になります。食事の前の手洗いをしっかりと、日頃から体調管理に気をつけましょう。

寒さに負けない食事をしよう！

寒くなると体調をくずしやすくなります。これは、寒さによって体温が低下し、体の抵抗力が弱まってしまうからです。しかし、どんなに外から温めても、体の中が冷たいと効果がありません。そこで、体の芯から温めてくれる食べ物を紹介します。食べることで、血液の流れをよくして、代謝や免疫力を高めてくれる効果もあります。

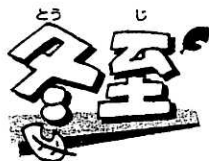
免疫力を上げる
代謝を高める
血液の流れをよくする



体の中から温かくしましょう。



★寒い地方の食事や、冬に収穫される旬の野菜には、寒さに負けない効果や特徴があるので、ぜひ食事に取り入れてみてくださいね。



冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。日本では昔から、冬至に“ゆず湯”に入り、

カロテンやビタミンが豊富な“かぼちゃ”を食べて、無病息災（病気をせず健康でいられること）を祈る風習があります。また、冬至に「ん」の付く食べ物を食べると幸運に恵まれるともいわれています。



1人1回当たりの平均栄養摂取量および学校給食摂取基準

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 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		
今月の平均	819	31.9	25.7	398	2.9	299	0.47	0.61	34	5.8	3.4
摂取基準	820	25~40	25	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0未満

練馬大根の日 ~地場野菜を食べよう!②~



練馬区では、毎年12月の第一日曜日に「練馬大根引っこ抜き大会」が開催されています。そして、その翌日に練馬区の小中学校の給食にて、大会で引っこ抜かれた「練馬大根」を使ったメニューが出されています。今年は7日が「練馬大根の日」です。

「練馬といえば大根」と言われるほど有名な練馬大根ですが、現在は作られている数が少ないため、とても貴重な大根になっています。伝統の味をおいしくいただきましょう。

【練馬大根】 一般的に出回っている青首大根に比べて、太く長く成長します。葉が大きく広がっているのが特徴で、繊維質が多く、歯ごたえがあるので、たくあんなどの漬物に適しているそうです。



青首大根

今月のこんだてより

- 4日 「れんこんつくね」 れんこんの食感と甘辛タシのつくねです。
- 7日 練馬大根の日 “練馬大根”をたっぷり使ったそぼろ煮と大根の葉とじゃこのふりかけを作ります。

10日 「ほたてごはん」 ほたての貝柱入りの混ぜご飯です。

14日 「せんべい汁」 青森県の郷土料理です。八戸地方で有名な“南部せんべい”を使います。

22日 冬至献立 かぼちゃとゆずを使います。「ん」の付く食べ物を探してみましよう。

25日 ☆ クリスマスマニュー ☆ 今年最後の給食です。

今月のくだものは、りんご、みかん、デコポン、ラ・フランスの予定です。

【給食費・学年費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は12月15日(火)です。再振替日は30日(水)です。

