

食育だより

令和2年度12月号
練馬区立光が丘第一中学校
【令和2年11月30日】



「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、様々な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付けましょう。

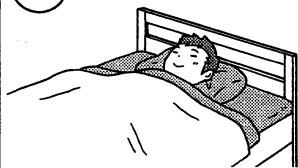
風邪やウイルスに 負けない体の作り方

食 事をきちんと食べる



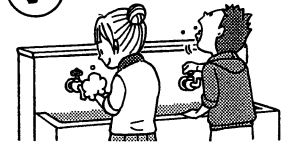
栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

休 養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいを



石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

運 動して体を動かす



寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。

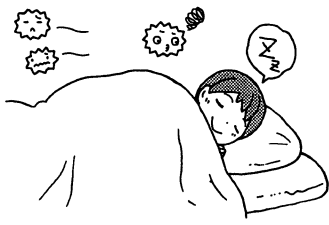
この4つがポイントだよ！ 毎日意識をして健康に過ごせる体づくりをしよう！

体調万全に過ごせるよう、毎日意識をしよう！

かぜの時は、安静・保温・栄養

かぜは、鼻やのどを中心とした上気道に起こる急性の炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって起こります。かぜを治療するためには、体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつける必要があります。

それには安静・保温・栄養が大切です。かぜの時はエネルギーを使うので、無理のない範囲で、栄養のバランスのよい食事をとり、体を冷やさないようにして、十分な休養・睡眠をとりましょう。



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

| 学校給食摂取基準 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | 食物繊維 g | 食塩 g |
|----------|------------|---------|---------|----------|-----------|------|------------|-------|-------|------|--------|------|
| 今月の平均 | 830 | 31 | 25.5 | 382 | 123 | 2.7 | 314 | 0.50 | 0.80 | 45 | 5.9 | 3.5 |
| 摂取基準 | 830 | 27~41.5 | 18~27.7 | 450 | 120 | 4 | 300 | 0.50 | 0.80 | 30 | 6.5以上 | 3未満 |

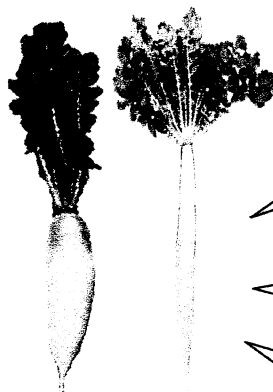
今月のこんだてより

7日(月)

練馬大根一斉給食

「練馬大根スパゲティー」

～ 地場野菜を食べよう！～



青首大根と比べると…

繊維質

細長い

辛みが強い

若首大根 練馬大根

練馬大根ってなあに？

「練馬といえば大根」と言われるほど、昔から練馬区で栽培されていた有名な大根ですが、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。

【形】

葉が大きく広がっているのが特徴で、根は細長く、真ん中は太く、先の部分が急に細くなっているので、引き抜くの力がいらいます。

【主な用途】

水分が少なく、乾きやすいため、大根おろしや、干して漬物の「たくあん」とすることに向いています。

【食感】

繊維質が多く、歯ごたえがあります。

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」を開催しています。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。伝統の味をおいしくいただきましょう！

14日(月)「グラタントースト」 ルーから手作りのグラタンとチーズをパンにのせて焼き上げた、冬のボリューム満点なトーストです。

21日(月) ～冬至の日～

「冬至うどん」 かつおだしの効いた、ゆず風味の香り豊かなうどんです。
「大学かぼちゃ」 揚げたかぼちゃに黒ごまと甘ダレをかけて「大学いも」風に仕上げます。

かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていました。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。

ゆず

冬至にゆず湯へ入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびや、あかぎれが治り、風邪をひかないと言われています。

がつく食べ物

冬至に『ん』がつく、かぼちゃ(南瓜)、みかん、にんじん、うどん、などの食べ物食べると『運』がつくと言われています。

今月の果物は、りんご・みかん・デコポンの予定です。

【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1月4日(月)です。