



12月 給食だより

令和4年12月
練馬区立
石神井中学校

風邪など感染症に負けない体をつくろう!



寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? 給食前は特に丁寧に洗うよう心がけましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



<食器の正しい置き方を覚えましょう>

11月24日は「いい日本食の日」という事で、日本の伝統的な食文化の良さやマナーを見直し、その大切さを認識する日となっています。本校では、当日の給食時に和食のマナーの一つである食器の置き方についての手紙を配布しました。給食の配膳中の様子を見てみると、机の上に置かれた給食は食器の置き方がバラバラです。毎日「いただきます」をする前に右のような配置に食器を置いてから食べる習慣を身につけられるよう、定期的に声掛けをしていきたいと思ひます。

ぜひご家庭でもお声掛けくださいますようお願いいたします。



<11月分 主な使用食材の産地>

食材	キャベツ 大根	小松菜	にら・大根 さやいんげん さつまいも 大豆	しめじ えのきだけ なめこ	菊の花 りんご	きゅうり ほうれん草 しいたけ こんにゃく	ピーマン れんこん 白菜	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 青大豆 さんま・たら	干しいたけ 里いも みかん	もやし 春菊 まいたけ 鶏卵
産地	練馬	東京	千葉	長野	山形	群馬	茨城	北海道	愛媛	栃木
食材	ねぎ	にんにく	生姜	鶏肉	セロリ かつお節	万能ねぎ	絹さや	柿	豚肉	ごぼう
産地	秋田	青森	高知	岩手	静岡	福岡	鹿児島	新潟	埼玉	宮崎

学校給食費の納入にご協力ください!

今月の引き落とし日は、初回5日(月)、再振替20日(火)です。
今年度最後の引き落としとなります。残高のご確認をお願いします。

