



給食だより

令和5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!



急に寒くなり、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行ってきました。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

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、水が冷たくなって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意識しましょう。



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 にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿 キウイフルーツ ジャがいも	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン



◎冬が旬の食べ物にはビタミンACEが豊富です。旬の食材を積極的に食べるようにしましょう。

幸運を呼び込む冬至の食べ物



今年の冬至は
12月22日です。

冬至は1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。給食では、22日に「鯛のごまゆずみそ焼き」と「かぼちゃの煮もの」を作ります。21日の「冬至カレー」は、“ん”のつく材料の入ったカレーです。



ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。



<11月分 主な使用食材の産地>

食材	キャベツ 小松菜 里いも 大根	にんにく ごぼう 鶏肉 鶏卵	にら・大根 かぶ さつまいも チンゲン菜 いわし	しめじ えのきだけ なめこ えりんぎ 白菜・りんご	長ねぎ 青大豆	こんにゃく まいたけ	れんこん 白菜 豚肉	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大豆・鮭 もちぎ	もやし なす
産地	練馬	青森	千葉	長野	山形	群馬	茨城	北海道	栃木
食材	すだち	切り干し大根	生姜 しらす干し	きくらげ 椎茸	かじき	万能ねぎ	うずら卵	みかん	きゅうり 小松菜
産地	徳島	宮崎	高知	大分	静岡	福岡	愛知	愛媛	埼玉

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(火)、再振替20日(水)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。

