

食育だより

平成 27 年 12 月号 大泉中学校

校 長 惣田 修一

栄 養 士 隼瀬 里香

【今月の目標】冬の食生活と健康について考えよう。



で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



～ うがい・手洗いを忘れずに行いましょう ～

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特に風邪が流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁におこなうことが大切です。



今月の献立から

7日【練馬大根給食】

食育の一環として、練馬区内小中学校が一斉に練馬区内産の練馬大根を使用した給食を実施します。7日に使う練馬大根は6日に実施される「大根引っこ抜きコンテスト」で畑から抜かれた大根が区から配られます。大泉中では練馬大根を使った「練馬スパゲティー」を作ります。練馬でとれた新鮮な大根です。地元の農家の方々に感謝していただきましょう。

9日【サンラータン】漢字で書くと「酸辣湯」。中華料理のうちの四川料理のひとつです。四川地方は内陸部にあるため新鮮な魚介類が手に入りやすく、香辛料をうまく使った料理が多くなっています。

サンラータンは酸味と辛みのきいたスープです。かき玉状に卵を流し込み、とろみもついているので体が温まります。寒い季節には温かい料理で体の中からポカポカになりましょう。

24日【クリスマス献立】大泉中の食卓を色とりどりに飾りつけます！

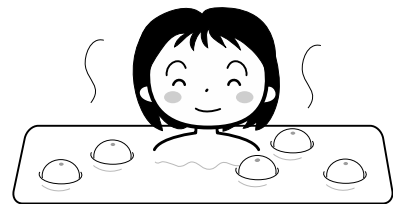
鶏肉のカレー揚げ…いつもの唐揚げにひと工夫。カレー味をつけて冷めてもおいしく食べられるようにしました。

冬至

冬至は一年で最も昼間の時間が短く、夜の時間が長い日です。

冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)や風邪の予防になると言われているためです。

給食では22日に「かぼちゃすいとん」と「ゆず大根」を作ります。しっかり食べて風邪を寄せ付けない体を作りましょう。



保護者の皆さまへ

- 学校納入金（学校給食費を含んでいます）の徴収にご協力をお願いします。7回目引き落とし日は12月15日（火）です。予備日は28日（月）です。12月が今年度最終引き落としとなります。引き落とし日前日までに口座への入金をお願いします。
- 給食についてご不明な点・食材についてのお問い合わせ等
事務室 03（3924）1002 （担当：隼瀬）までご連絡ください。