



早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。  
吹く風は冷たく、寒さが身に染みる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

### かぜをひいたときに積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

#### たんぱく質

を多く含む食品（肉、魚、卵など）



#### 炭水化物

を多く含む食品（米、めん、いもなど）



#### ビタミンA

を多く含む食品（レバー、にんじんなど）



#### 給食の食材の主な産地（10月）

- 東京都（小松菜、ブルーベリー、長ねぎ、かぶ、キャベツ）
- 北海道（玉ねぎ、人参、じゃがいも、大根）
- 岩手県（キャベツ、豚肉）
- 青森県（にんにく、長芋、ごぼう）
- 茨城県（れんこん、さつまいも、鶏肉）
- 長野県（白菜、セロリ、りんご、エリンギ、えのき）
- 千葉県（大根、マッシュルーム）
- 栃木県（もやし、里芋、ニラ）
- 群馬県（キャベツ、ニラ、万能ねぎ）
- 埼玉県（きゅうり、里芋）
- 高知県（生姜）
- 福岡県（万能ねぎ）

### ◆今月の献立から◆

◇6日（月）練馬産大根を使用した全校一斉給食

区内の小・中・全校一斉に、練馬産の“練馬大根”を使った給食を実施します。練馬区では年に1回「練馬大根引っこ抜き大会」が行われ、引っこ抜いた本数や大根の長さを競います。その大会で引っこ抜かれた大根が全校一斉給食として、小・中学校に提供されています。練馬区のこどもたちに大人気の練馬スパゲティーが登場します！

◇22日（水）冬至の献立 かぼちゃのみそ汁、ゆずはちみつ寒天

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや悪いものを払う小豆などを食べ、力をつける習慣ができたそうです。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運が良くなるという言い伝えもあります。「にんじん」「れんこん」「なんきん（かぼちゃ）」「うどん（うどん）」「かんとん」「ぎんなん」「きんかん」は「ん」が2つつくことから特に縁起が良いとされ、「冬至の七種」と呼ばれています。冬至の献立には冬至の七種を4つ入れています。探してみましょう。残りの3つはおうちで食べて、7つコンプリートしましょう！

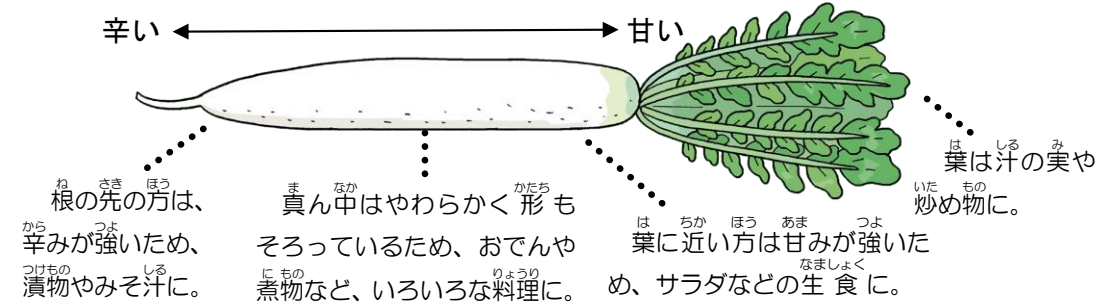
◇24日（金）リクエスト給食

2学期最後の給食は2年1組のリクエストです！  
献立は当日までのお楽しみです♪献立表の使用する食品を見て、どんなメニューが想像してみましょう♪



### だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



（出典：家庭とつながる新食育ブック）