



平成 27 年 11 月 30 日  
 練馬区立豊玉第二小学校  
 校長 佐野 匡  
 栄養士 永山 真衣

あつという間に今年も残りの1ヶ月となりました。給食は毎日残さず食べられましたか？  
 空気が乾燥し、寒さも増して、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒なども多く起こります。  
 食事前の手洗いをしっかりして、朝・昼・夕の3食を規則正しく、栄養のバランスを考えてとり、みんな元気に  
 新しい年を迎えましょう！

## じょうぶな体をつくらう！

寒さに負けない体をつくるためには、  
 食事をしっかり食べて、じょうぶな体  
 をつくるのが大切です。



なかでも、肉、魚、たまご、大豆・  
 大豆製品などは、血や筋肉などをつ  
 くるためには欠かせない食べ物です。  
 しっかり食べて、寒さに負けない  
 じょうぶな体をつくりましょう。



### かぜ予防のための食生活のポイント

かぜは私たちが1番かかりやすい病気です。軽く見られがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければいけません。かぜ予防の生活のポイントです。

たんぱく質をしっかりとる



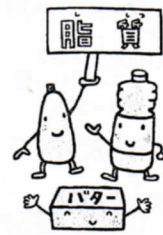
体内で、侵入したウイルスを  
 やっつけてくれる白血球を  
 つくる材料になります。

ビタミンの補給も忘れずに



やさしいくだもの おお たくさん  
 野菜・果物に多く含まれるビタミンA  
 やCには、体の抵抗力を高めてく  
 れるはたらきがあります。

脂質(油)も不足しないように



粘膜を強くするビタミンA、血液の流れ  
 をよくするビタミンEの吸収を助け  
 ます。また体を温めるエネルギー源に  
 なります。



### 12月8日は練馬スパゲティーです！

練馬スパゲティーとは、練馬大根をおろしてソースにしたスパゲティーです。12月6日の練馬大根引っこ抜き大会  
 で収穫された練馬大根を使用して作ります。  
 練馬区でしか味わえない地元の味を、味わってくださいね。

#### <12月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道 長崎県	セロリ	静岡県	さつまいも	茨城県 千葉県
しょうが	高知県	かぶ	千葉県	いんげん	鹿児島県 千葉県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	千葉県	もやし	栃木県	さといも	愛媛県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	はくさい	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	ねぎ	埼玉県 栃木県 千葉県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
キャベツ	練馬区 茨城県 群馬県	こまつな	練馬区 埼玉県	ほうれんそう	東京都	牛乳	千葉県 群馬県 北海道
にら	栃木県	れんこん	茨城県	えのきたけ	新潟県 長野県		岩手県 秋田県 宮城県 青森県

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。12月の引き落としは12月4日・16日(再引き落とし)です。