



12月給食だより



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

練馬区立豊玉東小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが厳しく、空気も乾燥しているため、風邪がはやる時季です。外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。また風邪を引かないためには、“栄養”と“休養”が大切です。食事は栄養バランスに気をつけて3食しっかりと、夜は早めに寝るようにしましょう。

ビタミンACEで冬を元気に!

かぜ予防には体の抵抗力を高めることが大切です。食事ではビタミンを多く含む野菜や果物、魚介類を意識してとりましょう。冬が旬の食べ物に多い栄養素です。

ビタミンA
(皮ふの粘膜を強くする)

冬に美味しい野菜に多い。たらなどの魚にも多く含まれている。

ビタミンC
(丈夫な体づくりに役立つ)

果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類にも多い。

ビタミンE
(血行をよくする)

ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、さけ、筋子、かぼちゃなどに多く含まれる。

**食事の手洗い、そして
疲れをためないための
十分なすいみんも大切!**


練馬大根の日 ~ 練馬大根が給食に登場 ~

12月5日(月)に、練馬大根を使って“練馬スパゲティ”を作ります。(使用する大根は、12/4の練馬大根引っこ抜き大会で収穫されたものです。練馬区から提供されます。)

『練馬大根とは』：一般的な青首大根に比べて、太く長く成長します。繊維質が多く、歯ごたえがあるので、たくあんに適しているそうです。今年も3年生が練馬大根について勉強しています。



12月のこんだてより

- ・5日「練馬スパゲティ」：一年に一回の練馬大根が登場です!!
- ・12日 冬野菜“ごぼう・れんこん”などが入ったカレーライスです。
- ・19日『食育の日』今月も「オリパラ給食」
ギリシャ料理のご紹介です。 
- ・21日 冬至献立 かぼちゃとゆずを使った献立です。
冬至に「ん」の付く食べ物を食べると幸運に恵まれるとも言われています。
「ん」の付く食べ物を探してみてください。
- ・22日 クリスマスメニュー 2016年最後の給食です。
全員が楽しい給食の時間が過ごせるように、
アレルギーのないメニューをそろえました。



11月のきゅうしょくしつ

11月も秋の味覚がたくさん登場しました。子供達に“食欲の秋”も到来したようです。どの学年も4月に比べ、ぐんっと食べてくれるようになりました。もともと残菜は少ないのですが、1年生をはじめ全て完食!!の日が多く嬉しい毎日です。

豊玉東小の子供たちはとてもよく挨拶ができます。調理員や栄養士に「給食ありがとうございます!!」と声を掛けてくれる子がたくさんいます。11/23 勤労感謝の日の前に『いつも調理してくださっているみなさん』と紹介の掲示をしました。そうしたらきちんとお名前を呼んで「さんいつもありがとうございます」と挨拶してくれた1年生
感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」も言ってくれていました。

【学校給食費の徴収にご協力をお願いします。】

今月の振替は 12月5日(月) です。

再振替日は 12月15日(木) です。

学級閉鎖等による給食日の返金は2・3月の徴収額で調整いたします。



11月に使用した食材の主な産地について
キャベツ:練馬区、にんにく:青森県、長ネギ:群馬県、生姜:高知県、にんじん:千葉県、玉ねぎ:北海道、白菜:茨城県、もやし:栃木県、ジャガイモ:北海道、きゅうり:埼玉県、プチトマト:千葉県、小松菜:埼玉県、れんこん:茨城県、大根:千葉県、セロリ:長野県、鶏卵:群馬県、鮭:北海道、ラ・フランス:山形県、りんご:長野県、みかん:愛媛県