



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。

寒さに負けない体づくりを!

<p>〔風邪予防に役立つ栄養素〕 風邪のひき始めにも</p> <p>たんぱく質</p> <p>基礎体力をつけ、 細菌やウイルスへの 抵抗力を高める</p> <p>肉類 魚介類 牛乳・乳製品 卵 大豆・大豆製品</p>	<p>〔風邪のときの食事〕</p> <p>体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。</p>	
<p>ビタミンA</p> <p>のどや鼻など粘膜 を保護する</p> <p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 魚介類 レバー</p>	<p>ビタミンB1</p> <p>豚肉 玄米・胚芽米 ウナギ</p>	<p>ビタミンB2</p> <p>卵 カレイ 牛乳 レバー</p>
<p>ビタミンC</p> <p>免疫力を高める</p> <p>ブロッコリー みかん 柿 じゃがいも キウイフルーツ</p>		

ねりまだいこん

練馬大根の日～練馬大根が給食に登場～

12月4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、12/3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

- ・4日「練馬スパゲティ」：一年に一回の練馬大根が登場です!!
- ・13日「ロールトースト」：食パンにハムとチーズをのせて、アルミでくるくる巻いて焼き上げます。
- ・15日「ぶり大根」：旬の鱸^{ぶり}と大蔵大根（世田谷発祥の江戸野菜です）を使って煮ます。
- ・18日「里芋のすきやきコロッケ」：練馬区産の親里芋を使ってコロッケにします。
- ・19日『食育の日』今月は「オリパラ給食」。豊玉東小の友好国「ハイチ共和国」のごはんのご紹介。
- ・22日 冬至献立 かぼちゃとゆずを使った献立です。
- ・25日 クリスマスメニュー 2017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。調理員さんや栄養士に「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 勤労感謝の日の前日、給食の時間に、「給食にかかわる全ての人、ありがとうございます!!」と大きな声で挨拶してくれたクラスもありました。
そして感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」も言ってくれていました。

【学校給食費の納入にご協力をお願いします。】

今月の振替は 12月5日(火) です。

再振替日は 12月15日(金) です。



◆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：秋田県、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、ほうれんそう：群馬県、小松菜：足立区、青梗菜：千葉県、ごぼう：青森県、
さつまいも：茨城県、大根：千葉県、鶏卵：群馬県、豚肉：埼玉県、ぶり：三陸、りんご：山形県、みかん：愛媛県