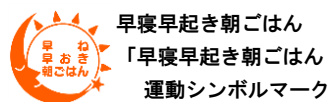


平成29年度

# 12月食育だより

練馬区立 中村小学校



紅葉した木々の葉もだいぶ落ちて、落ち葉掃きも毎日欠かせない季節になりました。今年もあとわずかです。寒さもだんだん厳しくなります。かぜなどで体調を崩すことのないように、バランスのとれた食事や十分な睡眠をとって元気に今年を締めくくりましょう。



## 寒くなって・・・ 牛乳の残りが増えてきました



先日、本校の牛乳の残りが1日だけで45本ありました。(欠席児童も含めて)

人間の骨の量は10歳から20歳代にかけて急に増加します。それ以降、骨の量はなかなか増えません。丈夫な骨を作るには成長期の子供たちは、大人よりもたくさんのカルシウムが必要です。

牛乳1本(200ml)には227mgのカルシウムが含まれ、さらにたんぱく質やビタミン類等も豊富です。学校で1本、家でも1本は飲むようにしましょう。



## ～練馬の地場産物野菜を使った給食～



地産地消とは、その土地でとれたものをその土地で消費するということです。学校給食においても、子供たちが新鮮で、安全なおいしい野菜を食べ、地元で生産される食材を知り、感謝の気持ちを育てたいという思いから、地産地消に取り組んでいます。先日は練馬区から区内の小中学校に練馬産のキャベツの提供があり、中村小でも70Kgをいただき、野菜の芥子あえを作り、12月4日(月)には130Kg(約85本)の練馬大根で練馬スパゲティを作ります。

## かぜにご用心

暖かい日が続いたと思うと急に冷え込んだり……。気温の変化がはげしいと、かぜひきさんが増えますね。

- かぜをひかないためには、①自分のからだがかぜのウイルスに負けないようにすること、
- ②かぜのウイルスが人から人へうつるのを防ぐことです。

### かぜのウイルスに負けないからだをつくる

人間のからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだ自身を治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。

**栄養** たんぱく質、カロテン(ビタミンA)、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

**たんぱく質**

ウイルスに抵抗する力をつけます

**カロテン(ビタミンA)**

ウイルスの侵入を防ぎます

**たんぱく質**

ウイルスに抵抗する力強めます

**睡眠** からだを守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます。

**運動** かぜをふきとばす体力をつけましょう。

### かぜのウイルスをからだに入れない

- 手洗い・・・せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- うがい・・・のどの粘膜の働きを助けます。
- 部屋の空気を入れ替える・・・部屋の中をただよっているウイルスの数を減らしましょう。



## 12月の献立から

4日(月) 練馬区立の全小・中学校で一斉に練馬大根が給食に供給されます。中村小では、大根をすりおろしてソースを作り、練馬スパゲティを作ります。りんご、小麦粉、卵、さとう、バター、りんごジュースで、りんごのケーキを作ります。

12日(火) 豆腐を作るときにできるおからを使い、おからコロッセを作ります。おからには植物性のたんぱく質、食物繊維が多く含まれています。

15日(金) ごぼう入りハンバーグおろしソース添え  
ハンバーグにごぼうを加えます。食物繊維のアップにつながり腸の働きをスムーズにしてくれます。

22日(金) クリスマスマニューでローストチキン、キャベツとコーンのスープ、オレンジゼリーを作ります。

また、この日は冬至です。この日にかぼちゃを食べると長生きするとか、風邪をひかないなどといわれています。そのようなことで、かぼちゃを使ってかぼちゃのサブジを作ります。