



日が暮れるのが早くなり、朝晩の寒さが身にしみる季節になりました。寒い季節を元気に過ごすためには、バランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体を休めることが大切です。しっかり体調管理をして、2学期を元気にしめくくりましょう。

おいしく食べて体調管理！

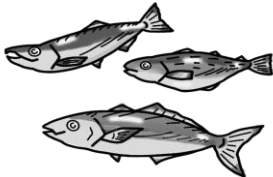
冬においしい魚や野菜、果物には、体を元気にする栄養素がたくさん含まれています。上手に食事に取り入れて、寒さに負けない体をつくりましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 ジャガイも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めまます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

給食試食会が行われました

PTAの皆様のご協力のもと、11月21日(木)に給食試食会が行われました。51名のお申し込みがあり、移動教室に出かけている5年生の教室が会場となりました。

栄養士からは、食育や献立作成についてのお話をさせていただきました。また、写真を使って給食室の様子をご紹介しました。

試食の後にはアンケートにもご協力いただきました。いただいた貴重なご意見は、今後の給食作りの参考にさせていただきます。ありがとうございました。



この日の献立は

「麦ごはん」「さばのみそ煮」

「豆腐とわかめのすまし汁」

「野菜の海苔あえ」「牛乳」でした。



12月3日(火)は練馬大根の日

12月4日(水)は練馬産キャベツの日



区内で生産された練馬大根、キャベツを使った給食を12月3日(火)と4日(水)に実施します。練馬産キャベツを使った給食は、例年11月に実施していますが、今年は夏の暑さがキャベツの生育に影響したため、この時期に行うことになりました。

練馬区では、地域の自然や文化・産業などに関する理解を深めることや、生産に関わる方々への感謝の心を育むことなどをねらいとして、地場産物を使った一斉給食を取り入れています。農家の方が大切に育ててくれた野菜を、おいしくいただきます。

～ 地産地消の良さ ～

地元でとれたものを、地元で消費するのが「地産地消」です。「地産地消」には、新鮮なものが食べられる、流通コストをおさえることができる、生産者の顔が見える、地域の活性化につながるなど、多くのメリットがあります。

12月の献立から



12月4日(水) 練馬キャベツのABCスープ キャベークィ 練馬産キャベツの日

「ABCスープ」は、アルファベット型の小さなマカロニが入った野菜スープで、中村小学校の人気メニューです。「キャベークィ」は、細かく刻んだキャベツを入れて作ったカップケーキです。グレープフルーツジュースを使って風味をつけます。キャベツのいろいろな味を楽しんでください。

12月13日(金) タレカツ丼 スキー汁 日本の郷土料理：新潟県

「タレカツ丼」は新潟市発祥の料理で、市民のソウルフードとして親しまれています。ごはんの上に、甘辛いしょうゆダレにくぐらせたカツをのせた、シンプルな丼です。

「スキー汁」は上越市の郷土料理です。上越市にある金谷山は、オーストリアの軍人レルヒ少佐が、日本で初めてスキー術を伝えた地として知られています。スキーの訓練時に出された、さつま汁のようなみそ汁が料理の原点となっています。



<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	だいこん	練馬区 千葉県	みかん	和歌山県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 千葉県 山形県	こまつな	埼玉県 東京都	りんご	山形県 青森県
にんじん	練馬区 千葉県 埼玉県	きゅうり	埼玉県 千葉県 群馬県	キャベツ	練馬区 茨城県 愛知県	紅まどんな	愛媛県
たまねぎ	北海道	たけのこ	鹿児島県	ほうれん草	埼玉県	米	岩手県
ごぼう	群馬県	れんこん	茨城県	さやいんげん	鹿児島県	鶏卵	栃木県
セロリ	長野県 静岡県 愛知県	ピーマン	茨城県	えのきたけ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	さつまいも	千葉県 茨城県	さといも	埼玉県	鶏肉	北海道 青森県 群馬県
かぼちゃ	北海道 茨城県	白菜	練馬区 茨城県	にら	茨城県	牛乳	東京都 群馬県 山梨県 岩手県 青森県 秋田県 山形県 福島県 北海道
赤ピーマン	茨城県 山梨県						