



12月給食だより

令和5年11月30日
中村西小学校
校長 工藤 智昭
栄養士 齋藤 美空

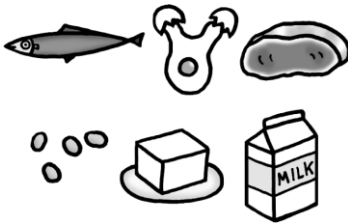
いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないよう心がけましょう。

栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

《練馬区一斉給食》



12月4日(月) 練馬スパゲティ、牛乳、ごぼうサラダ

12月4日(月)は、練馬大根を使用した献立を練馬区内の小中学校で一斉に実施する日です。前日に開催される練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された大根で給食を作ります。首と下部が細く、中央部が太いとても大きな練馬大根を、当日は給食室前に展示しますので、ぜひ見てください。

<12月の食材の主な産地> ※変更になる場合があります

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森県	さば	長崎県	鶏肉	宮崎県
さといも	練馬区	りんご	青森県	牛乳	東京都、群馬県、山梨県 岩手県、青森県、秋田県 宮城県、北海道
いわし	千葉県				

1月分の給食費は12月27日(月)に引落しされます。期日までの入金をお願いします。

いつも給食に対するご理解やご協力、ありがとうございます。