



給食だより



平成30年度12月
練馬区立田柄小学校
栄養士 畑間 浩子

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続く、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。



今年のかぜをひきたくないよ。どうすればいいのかな？

かぜやインフルエンザに負けない体の作り方



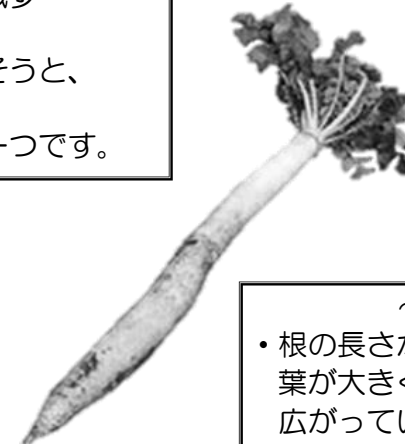
この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分でつくろう！

<p>食 事をきちんと食べる</p> <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p>休 養・睡眠を十分にとる</p> <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p>手 洗い・うがいをする</p> <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p>運 動して体を動かす</p> <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>

～12月の給食から～

3日 練馬区一斉献立「練馬大根」
2日(日)に行われる『練馬大根引っこ抜き大会』で引っこ抜かれた練馬大根を、区内の小・中学校の給食で使用します。
田柄小では、大人気メニューの練馬スパゲッティを出します。

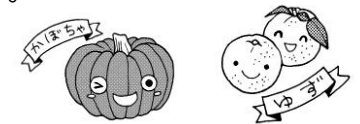
練馬大根は長く、中央部が太いため、収穫時に大きな力が必要とされます。そのため、生産量が次第に減少してきました。
区内では伝統地場野菜を残そうと、様々な取組が行われています。「引っこ抜き大会」もその一つです。



～特徴～

- 根の長さが50～80cmと長く、葉が大きく広がっている。
- 水分が少なく繊維質であるため、たくあん漬けに適している。
- 首は細く、中央部が太い。

21日「冬至(22日)」
冬至とは、一年で一番お昼の時間が短い日のことです。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。それにちなみ、給食ではかぼちゃ団子汁を出します。



〈11月分の主な食材産地〉

《野菜》 しょうが・・・長崎 人参・かぶ・ほうれん草・・・千葉 玉葱・じゃがいも・・・北海道、もやし・・・栃木 ねぎ・ごぼう・にんにく・・・青森 蓮根・ピーマン・・・茨城 小松菜・・・埼玉
《魚介類》 いわし・・・千葉 鮭・・・北海道 カジキ・・・静岡
《精肉》 鶏肉・・・岩手 豚肉・・・青森
《米》 青森(まっしぐら)
《牛乳》 千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道

1人1回当たり 平均栄養摂取量	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A _μ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg		
12月の平均	612	22.8	19.3	316	2.1	4.4	235	0.38	0.52	31	2.8	2.2
摂取基準	650	21.1～32.5	14.4～21.6	350	3.0	5.0	200	0.40	0.40	20	2.0	2

給食費の納入にご協力をお願いいたします。
引き落とし日は、12月11日(火)と27日(木)です。
口座の確認をお願いいたします。

口座のご確認をお願いいたします。

