

12月給食だより

令和2年11月30日
練馬区立田柄小学校
栄養士 南 由紀子

「早寝早起朝ごはん」
早寝早起朝ごはんシンボルマーク



早いもので今年もあとひと月となりました。朝晩の冷え込みも厳しくなり、体調管理にもいっそうの注意をはらう季節です。朝ごはんには是非温かい汁物などを食べ、体の中から温めて登校できるようにご家庭でもご協力をお願いいたします。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

<p>栄養バランスの良い食事</p> <p>朝・昼・夕3度の食事 をしっかりと食べて、 色々な食べ物から 栄養をとりましょう。</p>	<p>適度な運動</p> <p>意識して体を動かし ましょう。適度な運動 は、ストレス発散にも 役立ちます。</p>
<p>十分な睡眠</p> <p>早寝早起きを心がけ、 疲れたときはしっかりと 休みましょう。</p>	<p>こまめな手洗い</p> <p>手洗いは感染症予防の 基本です。外から帰っ た時は、うがいも忘れ ずに行いましょう。</p>

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質	体力をつける	魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品
ビタミンA	のどや鼻などの粘膜を保護する	ウナギ、ギンダラ、レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草
ビタミンE	血行をよくする	アーモンド、ピーナッツ、ひまわり油、サケ、ツナ缶、かぼちゃ、モロヘイヤ
ビタミンC	免疫力を高める	野菜、いも類、果物



冬至と食べ物

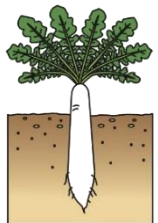
冬至は、1年のうちで最も昼（白の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



21日の冬至メニューは・鮭のゆずみそ焼き・かぼちゃのすいとん です

<p>かぼちゃ</p> <p>冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。</p>	<p>あずき</p> <p>赤い色が邪気（病気や災難を起す悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。</p>
<p>「ん」のつく食べ物</p> <p>冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといって言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。</p>	<p>こんにやく</p> <p>「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。</p>

12月7日(月)は練馬大根の一齐給食です
12月6日(日)に区内の畑で行われる、「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた大根を、区内の小中学校の給食でいただきます。農家の方々が練馬の伝統野菜を残していこうと大切に育ててくださったものです。田柄小学校では、人気のメニュー「練馬スパゲティ」に調理します。おたのしみに!



給食費の納入にご協力をお願いいたします
12月の引き落とし日は12月15日(火)です。
金額につきましては、学年だよりをご参照ください。