

平成29年度

平成29年11月30日

練馬区立高松小学校

栄養士 松澤 鋭子

12月の給食だより



「早寝早起き朝ごはん」運動

シンボルマーク

寒いが続いています。冬も本番ですね。寒い日は鍋物やシチューなどの温かい食べ物で体の中から温まりましょう。かぼちゃやタマネギ、にら、ねぎ、ショウガなどの体を温める食べ物をたくさん食べましょう。

風邪を予防する栄養素は

風邪を引きやすい季節になりました。風邪を予防するにはうがい、手洗いが大切ですが、食事も大切です。

たんぱく質 体力をつける



脂肪 からだをあたためる

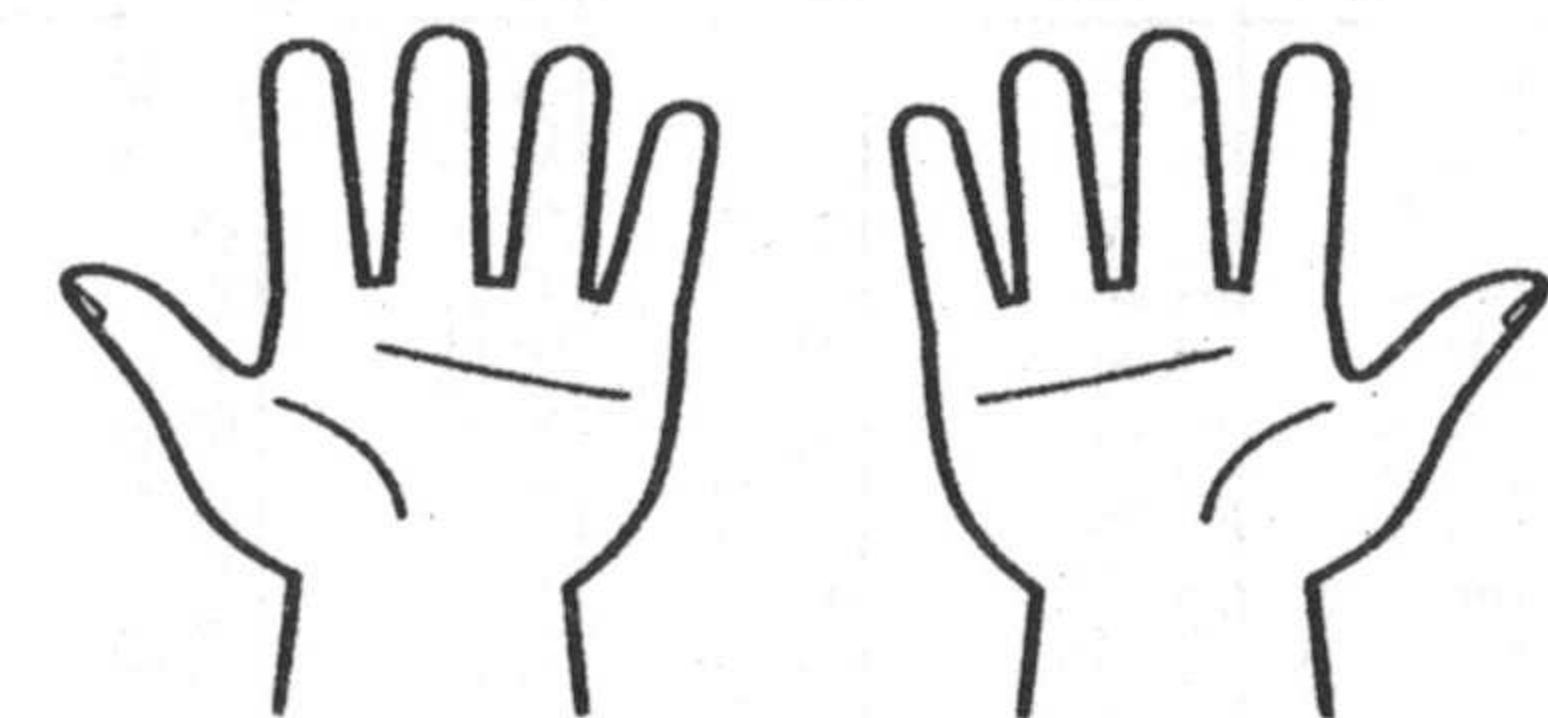
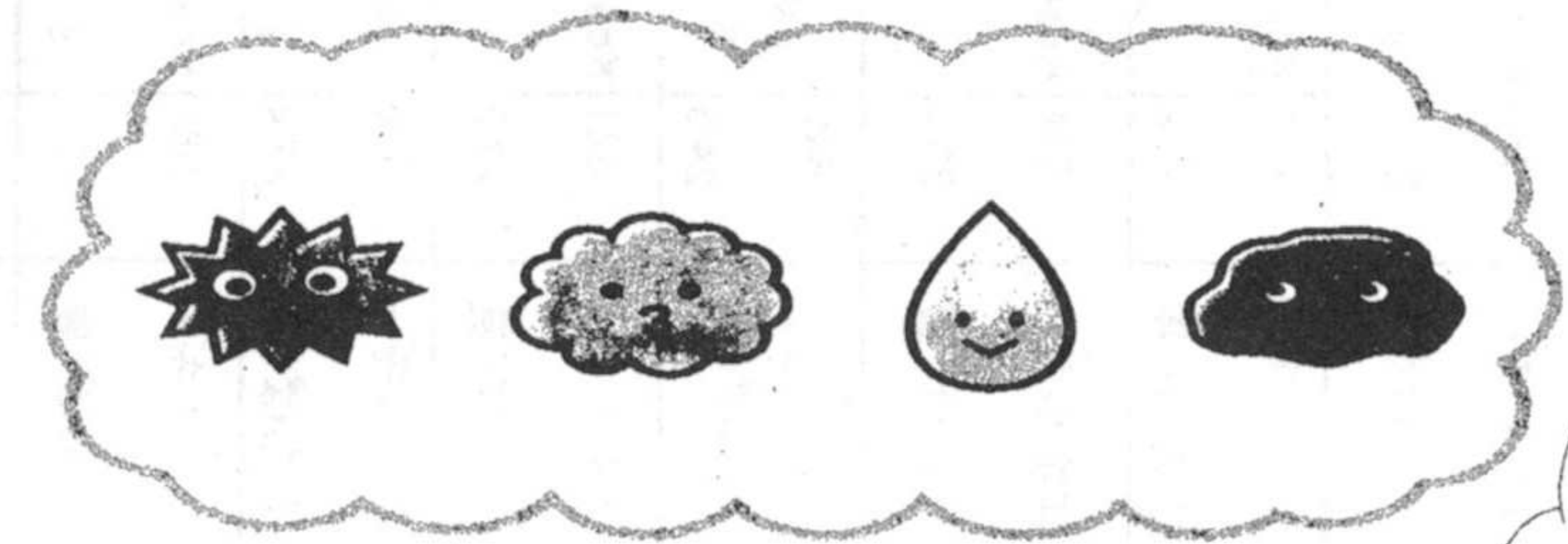


ビタミンAとC 抵抗力をつける



風邪を
予防する
栄養素!!

手には見えない よごれがいっぱい!



手には、目に見えないよごれのほかに、いろいろなばい菌がついています。こうしたよごれやばい菌をおとすためには、石けんで手をきれいにあらうことが大切です。食いの前やトイレの後、外から帰ってきた後にはかならず手をあらいましょう。

練馬大根一斉給食が行われます

12月15日に練馬大根を使った一斉給食が行われます。この日はどこの学校でも、練馬大根を給食に使用しています。高松小学校では、「練馬スパゲティ」に練馬大根を使用します。

練馬大根

練馬大根は細くて長く、抜くときに折れやすいのが特徴です。また、病気に弱く、育てるのに手間がかかることから、練馬大根を作る農家が、どんどん少なくなってしまいました。しかし、「練馬」の名前のついた野菜を復活させたいと農家の方たちの協力でまた少しずつ作られるようになってきました。

給食費のお知らせ

12月分の引き落としは12月11日(月)です。
給食口座へのご入金確認をお願いいたします。