

(家庭数配布)  
平成28年度  
**12月**

# 給食だより



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

平成28年11月28日

練馬区立光が丘夏の雲小学校 校長 牧野光洋  
栄養士 澁谷 楨

あっという間に今年も残り1か月となりました。今年みなさんにとってどのような年でしたか？ 最近  
は、寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜをひきやすくなっています。体調をととのえて、  
新年を元気に迎えられるようにしましょう。

## 寒さに負けない生活でかぜ予防



かぜを予防するためには、ウイルスに負  
けない抵抗力を養い、体力をつけましょう。  
そのためには、栄養バランスのよい食事を  
きちんととること、早寝早起きを心がけ  
て睡眠を十分にとること、そして、運動を  
するなどして体を動かすことが大切です。  
そのほか、外から帰ってきた時や、食事  
の前などに石けんを使ってしっかり手洗  
いをしたり、うがいをしたりすることも忘れ  
ずに行いましょう。

### かぜをひいてしまったら……

かぜをひいてしまったら、安静にすごして栄養のある温  
かいものを食べ、体をしんから温めましょう。食欲が低下  
している時は、少量でも栄養価の高いものをとりましょう。  
また、熱がある時は水分補給も大切です。



### ～ かぜ予防のために 気になる栄養素に注目 ～

#### たんぱく質

たんぱく質は、抵抗力を  
高めてエネルギー源になり  
ます。魚や肉、卵、豆腐、  
牛乳などに多く含まれてい  
ます。

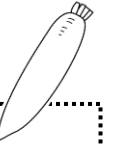
#### ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻  
などの粘膜を健康に保つ働  
きがあります。緑黄色野菜  
やレバーなどに多く含まれ  
ています。

#### ビタミンC

ビタミンCは、免疫力を  
高める働きがあります。野  
菜やじゃがいも、果物など  
に多く含まれています。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
12月の引き落としは12月6日(火)です。



### 練馬大根を使った給食

練馬区では、毎年12月上旬に「練馬大根引っこ抜き大会」が行われ、そこでとれたおい  
しい練馬大根を学校給食に提供してもらっています。  
今年は4日(日)に行われ、5日(月)の給食に届けられます！人気メニューの練馬スパ

### 12月の献立から

- 5日 練馬大根一斉給食『きのこ入り練馬スパゲティ』  
練馬大根引っこ抜き大会より頂いた大根を、夏雲小人気メニューの練馬スパゲティ  
にしてお届けします。地元「練馬大根」をたっぷりおいしくいただきます。
- 7日 大雪『ハタハタの竜田揚げ』  
大雪の日にちなみ、冬の訪れを告げる魚である「ハタハタ」を、米油でからりと揚  
げた「ハタハタの竜田揚げ」を出します。
- 20日 ブラジル料理『ブラジル風豆ご飯』『ブラジル風チキンスープ』『バナナフライ』  
今年オンラインピックが行われたブラジルの料理が給食初登場です。金時豆をたっぷり  
使ったスープをごはんにかけて食べる「ブラジル風豆ごはん」、鶏肉と野菜をじっくり  
煮込んだ「ブラジル風チキンスープ」、バナナに衣をつけて揚げた「バナナフラ  
イ」です。なかなか給食では出ない珍しいメニューが登場します。お楽しみに！
- 21日 冬至『鮭のゆずみそ焼き』『かぼちゃの甘煮』『けんちん汁』  
1年の中で最も昼の時間が短い「冬至」の行事食として、「鮭のゆずみそ焼き」と  
「かぼちゃの甘煮」を出します。汁物には貝たくさんで体の温まる「けんちん汁」を  
出します。しっかり食べて、寒さに負けない元気な体を作りましょう。
- 22日 クリスマスマネー『タンダーチキン』『ミネストローネ』『星入りぶどうゼリー』  
日本のクリスマス料定の定番の鶏肉料理を、「タンダーチキン」にてお届けします。  
「ミネストローネ」は、たっぷりの野菜と、トマトを使ってクリスマスカラーの赤色  
に仕上げます。「星入りぶどうゼリー」は、ぶどうゼリーに星形のバイン缶を入れた  
クリスマスバージョンです。

### ◆12月の旬の食材◆

さといも ねぎ 白菜 にんじん ごぼう 大根 チンゲン菜 キャベツ 小松菜  
セロリ たら フロccoliー ししゃも ハタハタ ゆず みかん りんご

<学校給食用食材の産地等について 12月分>

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

- 精米 : 岩手県産ひとめぼれ
- 肉類 : 鶏肉(宮崎県) 豚肉(群馬県 茨城県) \*牛肉の使用はありません
- 魚介類: ハタハタ(兵庫県 秋田県) 鮭(北海道) あさり(熊本県・愛知県・千葉県)  
えび(インドネシア) いか(ペルー) ししゃも(ノルウェー)
- 青果類: さつまいも(千葉県) もやし(栃木県) じゃがいも(北海道) ごぼう(青森県)  
キャベツ(東京都) 小松菜(東京都) 生姜(高知県) さといも(東京都)  
きゅうり(埼玉県) セロリ(長野県) 大根(東京都) たけのこ(福岡県)  
玉葱(北海道) チンゲン菜(静岡県) ミニトマト(千葉県) ピーマン(茨城)  
にら(茨城県) にんじん(北海道・千葉県) にんにく(青森県) 白菜(茨城県)  
ねぎ(千葉県 東京都) れんこん(茨城県) 赤ピーマン(千葉・韓国)  
フロccoliー(埼玉県) しめじ・えのき(長野県) パナナ(フィリピン)  
みかん(愛媛県) 和歌山県・東京都) りんご(山形県・青森県) ゆず(東京都)

※大根、小松菜、ゆず、さといも、ねぎ、キャベツは練馬区産のものを中心に使用する予定です。  
学校給食用牛乳

10月分産地実績: 千葉県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道