

令和3年度

練馬区立光が丘秋の陽小学校  
校長 関根 幸男  
栄養教諭 佐藤 綾子

# 12月給食だよ!

## 【風邪を予防するための食生活】

そもそも風邪は、ウイルスが鼻やのどに感染することで起こる、急性炎症の総称です。原因の8割から9割はウイルスの感染で、他には寒さやアレルギー、細菌感染など。風邪ウイルスの種類は200種以上もあるといわれていて、原因が特定されない場合が多いそうです。

そこで免疫力を下げない生活が必要になります。

外からのウイルスを防ぐには、こまめな手洗いやうがい、室内の温度・湿度を適度に保ち、感染しづらい環境を作ることが大切です。

「食」で風邪予防するには、ビタミンC!体の免疫に欠かせないビタミンですが、ストレスなどで失いやすいためこまめに摂取することが大切です。

風邪予防のため“不足に注意”したい栄養素は、ビタミンCのほか皮膚や粘膜を強くするビタミンAや細胞に酸素を運んで成長を促す鉄分などです。

おすすめの食材は、にんじん・ゆず・ささみ・しょうがなどです。

秋の陽小で子供たちに人気のにんじんサラダを紹介します。

### 【にんじんサラダ(4人分)】

材料

- |       |       |         |       |
|-------|-------|---------|-------|
| ・にんじん | 小1本   | コショウ    | 少々    |
| ・きゅうり | 1/3本  | 三温糖     | 小1/2弱 |
| ・たまねぎ | 1/10個 | パセリ     | 少々    |
| ・サラダ油 | 小2杯   | お好みでチーズ |       |
| ・酢    | 小1/2  |         |       |
| ・レモン汁 | 小1/2弱 |         |       |
| ・塩    | 少々    |         |       |



給食費引き落とし日は、12月6日(月)と再振り替え20日(月)です。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

☆12月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)

牛乳の産地は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・秋田・北海道

産地	練馬		北海道	青森	群馬	長野	埼玉		千葉
食材名	キャベツ ゆず	練馬大根	たまねぎ じゃが芋	にんにく ごぼう	きゅうり 法連草	セロリ 白菜	里芋 きゅうり	にんじん こまつな	さつまいも いんげん
産地	千葉	栃木	静岡	高知	茨城	沖縄	熊本	ペルー	ベトナム
食材名	ねぎ 青梗菜	もやし	青梗菜 いちご	ピーマン 生姜	パセリ にら	いんげん	みかん	ししゃも	えび

### 【今月の献立より】

6日(月) 練馬大根ひっこめき大会の大根を使用した「練馬大根スパゲッティ」です。11日(土)には、6年生に食育総まとめ江戸東京野菜の授業があります。

24日(金) 1つ1つ手作りで作ったいちごサンタが登場!

### 作り方

- ① 野菜はすべて千切りし、学校給食ではボイルします。
- ② 茹でたらしっかりと絞ります。
- ③ 調味料を混ぜてドレッシングを作ります。
- ④ 茹でた野菜にドレッシングを様子を見ながらかけていきます。
- ⑤ 味が整ったら、お皿に盛りつけます。
- ⑥ 美味しいにんじんサラダの出来上がり  
秋の陽小の子供たちは、にんじんサラダが大好きです。