



令和 元年 11月28日  
練馬区立大泉第六小学校

今年も残すところあと1か月となりました。急に気温も低くなり、空気も乾燥してきました。体調を崩しやすい季節ですが、クリスマス、年末年始と楽しい行事もあります。元気に12月を過ごすには、日々の生活が大切です。

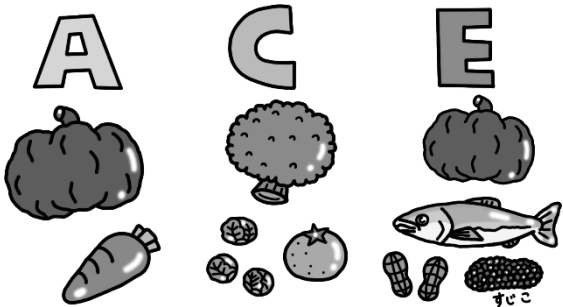


# かぜをひかないようにね!



風邪の予防には、バランスの取れた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

## ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



ねん つか たいせつ たいこうりょく か  
粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが  
「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が  
しゅん やさい くだもの ぎょかいりゅう おお ぶく  
旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

## からだ 体をあたためよう!



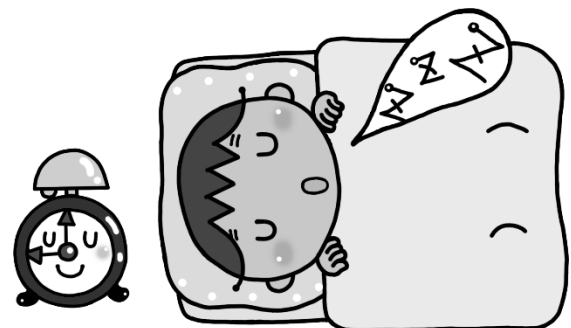
からだ ひ たいせつ しょくじ しつ ぶ そく  
体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足に  
ならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が  
た くらだ あたた なべりょうり ぶゆ  
食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

## しょくじ まえ てあら わす 食事の前の手洗いを忘れずに!



よぼう だいいち たいない い  
かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないこと。そのため、  
てあら しょうかてき なかぜの予防法です。せっけんで  
ていねいに洗いましょう。

## き そくただ せいかつ いちばん 規則正しい生活が一番!



つか たらだ ていこうりょく あさひるゆう しょくじ  
疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。朝昼夕の食事を  
き じかん せいかつ はや しゅうしん ころ  
決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心  
がけましょう。

今月使用する

練馬区産の野菜 大根（高橋さん）にんじん・大根（山口さん）





## 郷土料理で日本一周！

日本の美味しい魅力をたくさん知りながら、給食で日本一周してみましょう！

## 今月は…鹿児島県

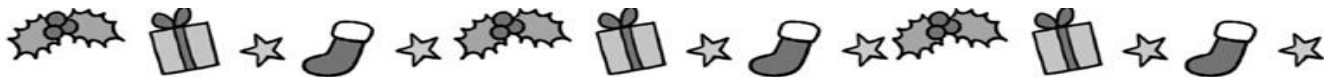
鹿児島県は日本の西南部にあり、九州のなかで一番面積の広い県です。南北に長く、北と南で気候が大きく異なるため、郷土料理も様々なものがあります。今回はいずみルームの先生の故郷、鹿児島県の郷土料理を出します。



■鶏飯・・・奄美地方に古くから伝わるおもてなし料理です。白飯にほぐした鶏肉や卵、椎茸、パパイヤ漬けなどの具材と、ねぎやのりなどの薬味を乗せ、鶏ガラでとったスープをかけて食べます。

■がね・・・さつまいもと野菜を太めのせん切りにして衣と合わせて揚げた料理です。形がカニに似ていることから、鹿児島弁でカニという意味の「がね」と呼ばれているそうです。

■絹さやのおかかあえ・・・鹿児島県は絹さやの生産量が日本一です。



### 12月3日練馬大根給食です！

練馬大根給食は、練馬区の食育の一環として、教育委員会が公費で地場産物を購入し、各小中学校の給食に提供される取り組みです。11月の練馬産キャベツ給食に続いて実施されます。今回提供される練馬大根は、11月30日に開催される「第13回練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫されるものです。

#### ～ 練馬大根とは？ ～

練馬区の伝統野菜です。江戸時代から栽培されるようになりました。練馬大根は、水分が少なく実がしまっています。この特徴をいかし、昔からたくあん漬けに加工され親しまれてきました。しかし、時代の流れと共に、現在の生産量はとても少なくなっています。



3日の練馬大根給食では、子供たちに大人気の「練馬スパゲティ」、大根の葉を使用した「ミルクスープ」が登場します！お楽しみに！

#### 給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは12月4日(水) (再引き落とし19日)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。

#### 【11月】主な食材の産地について

11月の給食で使われた主な食材の産地は以下のとおりです。

- ・牛乳(東京など)・米(北海道/青森)・人参(北海道/千葉)・ねぎ(秋田)
- ・玉ねぎ(北海道)・かぼちゃ(北海道)・じゃがいも(北海道)・小松菜(東京)
- ・たけのこ(愛媛)・もやし(栃木)・しめじ(長野)・ブロッコリー(練馬)
- ・ごぼう(青森)・キャベツ(練馬)・大根(練馬)・さつまいも(東京/茨城)
- ・みかん(佐賀/静岡)・柿(和歌山)・りんご(山形)・卵(茨城)
- ・鶏肉(青森など)・豚肉(青森など)・かじきまぐろ(神奈川)・鮭(北海道)

#### 【一人当たりの平均栄養摂取量(児童 8～9 歳)】

|       | エネルギー<br>kcal | タンパク質<br>%       | 脂質<br>%          | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μgRE | ビタミンB <sub>1</sub><br>mg | ビタミンB <sub>2</sub><br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
|-------|---------------|------------------|------------------|-------------|---------|---------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-----------|---------|
| 12月平均 | 654           | 15               | 28               | 354         | 2.5     | 284           | 0.37                     | 0.53                     | 36          | 5.2       | 2.3     |
| 基準    | 650           | 摂取エネルギー全体の13～20% | 摂取エネルギー全体の20～30% | 350         | 3.0     | 200           | 0.40                     | 0.40                     | 20          | 5以上       | 2       |