

平成29年度

きゅうしよく

# 給食だより



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



練馬区立大泉南小学校

## 冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

## 寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均	645	25.1	21.3	352	2.3	300	0.38	0.50	43	5.5	2.8
摂取基準 (中学年)	640	24 18~ 32%	摂取エネルギー 全体の25~ 30%	350 380	3.0	170	0.40	0.40	20	5	2.5 未満

## 今月の献立より...



○4日は練馬産の大根を使用した給食の全校一斉実施日です。この日の大根は前日に行われる練馬大根引っこ抜き大会の大根を使用します。本校の給食は練馬スパゲティーです。  
○6日はわかさぎの南蛮漬けです。わかさぎは冬が旬の魚です。骨ごと食べられる魚ですのでカルシウムも豊富です。  
○11日の太平燕は、熊本の郷土料理です。たっぷりの野菜と春雨をやさしい味わいのあっさりとしたスープです。中国・福建省にルーツを持ちます。  
○22日は「冬至」です。冬至の日にはかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪を引かないと言われています。給食ではおみそ汁の中にかぼちゃが入っています。  
○25日、今年最後の給食はAランチ、Bランチから子どもたちが自分で選ぶ「えらんでランチ」です。クリスマスということでチキンを主菜にし、デザートは果物はいちごです。このいちごは学校のすぐ近くのいちご農家さん、関口さんが納品してくれます。

## 今月使用する給食食材の産地について(予定)

牛乳	ちば ぐんま いわて みやぎ あおもり あきた ほっかいどう	ぶたにく	さいたま
こめ	あおもり ひんしゆ	とりにく	いわて
魚介類	わかさぎ(カナダ)、鮭(北海道・三陸)、ちりめんじゃこ(兵庫)、えび(ベトナム)、いか(ペルー)、しらすぼし(徳島)、あさり(中国)	鶏肉	岩手
果物	デコボン(熊本)、みかん(愛媛)、りんご(青森)、はれひめ(愛媛)、いちご(練馬)		
野菜	キャベツ、里芋、ブロッコリー、ねぎ、だいこん、小松菜(練馬)、しめじ、えのき(長野)		

その他の情報は東京都・練馬区のホームページでご確認ください。

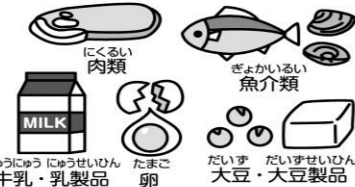


## 【風邪予防に役立つ栄養素】

### 風邪のひき始めにも

#### たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



#### ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



#### ビタミンC

免疫力を高める



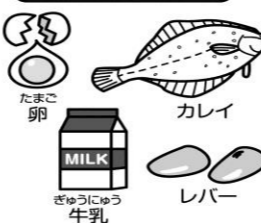
## 【風邪のときの食事】

からだを温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

### ビタミンB1



### ビタミンB2



## ご家庭へのお願い

いつも給食費の徴収にご協力いただきありがとうございます。  
12月の給食費の引き落としは11日(月)です。  
引き落としの金額については、4月14日付のお知らせで確認してください。  
これからの時期、インフルエンザやノロウイルスが流行ってきます。  
ご家庭の方でも食事前にはしっかりと手洗いをするようお願いいたします。

