

平成26年度

平成26年11月20日

12月給食だより

練馬区立大泉北小学校

木枯らしの吹く季節になってきました。これから一段と寒さが増してきます。食事や運動に気を配り、元気に通しましょう。

かぜの予防 5つのポイント

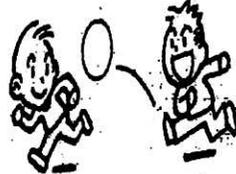
1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



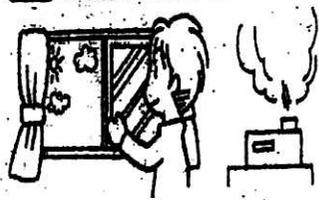
2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



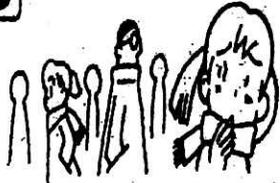
3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



風邪の予防に...

みかん

をどうぞ!



気温が低く、空気が乾燥しているため、風邪がはやっていきます。風邪の予防にオススメの食べ物...それはみかん!
旬のみかんは、ビタミンCをたっぷり含み、すっぱい成分のクエン酸は疲労回復に役立ちます。果肉を包んでいる皮や白い筋の部分には食物繊維や病気を予防する成分が含まれていますので、そのまま食べるとよいでしょう。



ビタミンCたっぷり

12月の給食食材産地予定のお知らせです。

- ・牛乳(千葉県・北海道・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県)
- ・米(北海道空知産直センター・熊本県大矢野有機農産物センター)
- ・豚肉(九州産) ・鶏肉(九州産・鳥取県産)
- ・メダイ(ニュージーランド産・チリ産) ・ホキ(アルゼンチン産・ニュージーランド産)
- ・甘魚周(ニュージーランド産) ・エビ(インドネシア産)
- ・野菜
 - ・もやし(千葉県・長野県) ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道)
 - ・こねぎ(高知県・静岡県) ・人参(熊本県・長崎県) ・ごぼう(熊本県)
 - ・大根(愛知県・熊本県) ・さつまいも(熊本県) ・こまつな(佐賀県)
 - ・にんにく(青森県) ・しょうが(高知県) ・キャベツ(愛知県)
 - ・かぼちゃ(北海道) ・みかん(熊本県・佐賀県・愛媛県)
 - ・かき(岐阜県・福岡県) ・いちご(佐賀県)

今月の産地直送食材

- ・人参・大根・ごぼう・さつまいも・みかん・米は、熊本県大矢野有機センターより。
- ・じゃがいも・玉ねぎ・米・味噌は、北海道空知産直センターより。
- ・キャベツ・大根は、愛知県アツミ産直センターより。
- ・みかん・こまつなは、佐賀県佐藤農場株式会社より。

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は、12月10日です。

練馬区の学校では8日に練馬産だいこんを使用します。
使用前に東京都の指定品目として、放射能物質検査を実施します。



早朝早給を朝ごはん
「早朝早給を朝ごはん」運動シンボルマーク