

平成26年度

平成27年1月8日

# 1月給食だより

練馬区立大泉北小学校



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

新しい年を迎え、気持ちも新たに学校生活がスタートしました。  
今年も、子供たちの健やかな成長と健康を願って、安全でおいしい給食を  
作っていききたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。

## どうして「かぜ」ひくの？

風邪は、多くのウイルスが原因です。空気中にただよっているさまざまなウイルスが、鼻やのどに入って、鼻水やのどの痛み、発熱、せきなどが起こります。

風邪をひかないためには、ウイルスを体内に入れないことと、体の抵抗力を高めることが大切なので、日頃から栄養をしっかりと、運動と休養にも心がけましょう。

## かぜのウイルスに負けないからだをつくる！

人のからだは外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治す働きがあります。自分自身を治そうとする力（免疫力・治癒力）を高めるには、栄養・睡眠・運動が必要です。



### <栄養>

たんぱく質は、ウイルスに抵抗する力などをつけます。

ビタミン類は、ウイルスからからだを守り、抵抗力を高めます。

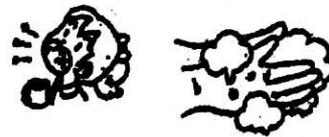
たんぱく質やビタミン類を中心にバランスのよい食事を摂るようにしましょう。

### <睡眠>

からだを守る免疫力や治癒力は睡眠中に作られます。

### <運動>

かぜに負けない体力をつけましょう。



☆ うがい、手洗いで風邪をやっつけよう！外から帰ったら、必ずうがい、手洗いを行いましょう。特に、風邪がはやっているときは、帰宅時や食事の前に限らず頻繁に行うことが大切です。

1月の給食食材料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)
- もち米(北海道空知産直センター)
- 豚肉(九州産) ◦鶏肉(鳥取県産) ◦メダイ(ニュージーランド産)
- ホキ(アルゼンチン産) ◦ホッケ(ロシア産)
- 野菜 もやし(長野県・千葉県) 玉ねぎ(北海道) ごぼう(熊本県)  
人参(熊本県・長崎県) じゃがいも(北海道・佐賀県) キャベツ(愛知県)  
大根(愛知県・熊本県) ブロッコリー(愛知県) かぼちゃ(北海道)  
こねぎ(福岡県・高知県・静岡県) ピーマン(宮崎県)  
にんにく(青森県) しょうが(高知県) こまつな(佐賀県)  
さつまいも(熊本県) ポンカン(佐賀県) はっさく(和歌山県)  
いよかん(佐賀県・愛媛県)

— 今月の産地直送食材料 —

- ごぼう・人参・大根・さつまいも・米は、熊本県大矢野有機センターより。
- 大根・キャベツ・ブロッコリーは、愛知県アツミ産直センターより。
- じゃがいも・玉ねぎ・かぼちゃ・米・もち米は、北海道空知産直センターより。
- いよかん・ポンカン・こまつな・じゃがいもは、佐賀県佐藤農場株式会社より。
- はっさくは、和歌山県紀ノ川農業協同組合より。
- 人参は、長崎県農事組合法人 巨笑会より。

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、1月14日です。

