

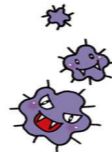
12月給食たより

令和元年 11月29日
練馬区立大泉北小学校
栄養士 藤野 紗穂

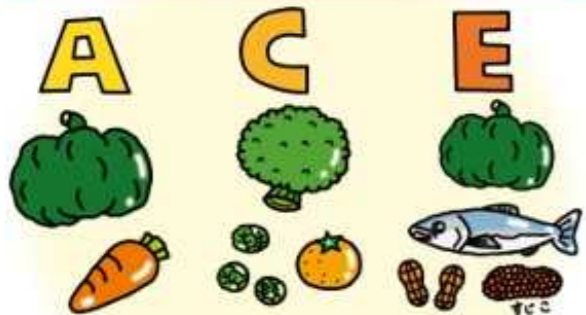
早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのが風邪やインフルエンザなどの流行です。かぜの予防には、バランスのとれた栄養、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。



風邪を予防しよう！



ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



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。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体をあたためよう！



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しょう。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

食事の手洗いを忘れずに！



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、手洗いはとても効果的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。

規則正しい生活が一番！



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よう。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	千葉、岩手	大豆	北海道	さつまいも	千葉	ねぎ	茨城、青森
	宮城、青森	ししゃも	ノルウェー	じゃがいも	北海道	大根	千葉、神奈川県
	秋田、北海道	たら	北海道	きゅうり	高知	セロリー	長野
米	北海道、新潟	豚肉	栃木	キャベツ	練馬区	フロッコリー	北海道
	宮城、埼玉	鶏肉	山梨、岩手	玉ねぎ	北海道	卵	栃木
もち米	佐賀	にんじん	北海道、埼玉	かぼちゃ	北海道	こまつな	埼玉

《12月の給食より》

・2日(月)・・・練馬大根一斉給食の日

12月2日は練馬区の小学校、中学校、小中一貫教育校で練馬区の吉田さんという農家の方が作ってくださった練馬大根が届きます。練馬大根をたくさん使って「練馬スパゲッティ」を作ります。

・3日～6日・・・すがたを変える大豆週間献立

3年生の国語の単元「すがたを変える大豆」に合わせて、大豆や大豆製品を使用した給食を提供します。日本人の食生活には、大豆製品は欠かすことのできないものになっています。大豆製品を見つけてみましょう。

・16日(月)・・・図書コラボ給食 ～給食番長～

先月の読書旬間に合わせて実施した図書コラボ給食が好評であったため、今月は「給食番長」という本にてくる「給食番長のカレーライス」と「ひじきのサラダ」です。

・18日(水)・・・パナマ共和国料理

パナマ共和国の料理を提供します。東京都オリンピック・パラリンピック教育「世界ともだちプロジェクト」の大北小の交流対象国である「パナマ共和国」の料理を提供します。

ホヤルドラスとはドーナツのようなものです。給食ではパンに砂糖をまぶしてホヤルドラス風揚げパンにしました。サンコーチョとは、チキンスープのことです。

★「世界ともだちプロジェクト」とは・・・オリンピック・パラリンピック教育を通じて、世界の多様性を知り、さまざまな価値観を尊重することの重要性を理解することを目的としています。大北小の世界ともだちプロジェクト交流対象国は、イギリス、ポルトガル共和国、パナマ共和国、ナミビア共和国、ミャンマー連邦共和国です。

・19日(木)・・・宮城県郷土料理献立

今月の食育の日献立は宮城県の郷土料理です。油麩丼とずんだもちを作ります。ずんだもちは宮城県仙台市の名産品です。すりつぶした枝豆と砂糖で作ったあんを、手作り白玉もちにかけていただきます。

・20日(金)・・・冬至献立

冬至には、かぼちゃやあずきを食べたり、ゆず湯に入ったりして厄を払い、無病息災を願う風習があります。この日の献立は、ゆずを使った「たらのゆず味噌焼き」と「かぼちゃの味噌汁」を予定しています。

・25日(水)・・・おたのしみセレクト給食

2学期給食最終日は、デザートの特選給食を行います。「冷凍りんご」または「冷凍パイナップル」から好きなフルーツを選ぶことができます。

保護者の方へのお願い



給食費の第8回目の引き落としは **12月10日(火)** です。残高確認をよろしくお願いいたします。また、給食当番の児童は白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほどよろしくお願いいたします。