

12月

# 給食だより

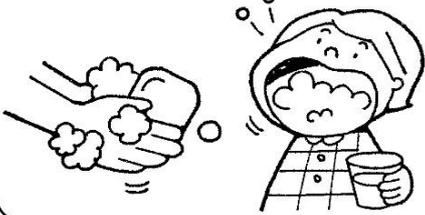


今年も残りわずかになりました。寒くなってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の給食だよりでは、かぜの予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。給食がみなさんのほっとする時間となり、心身の成長につながることを願っています。

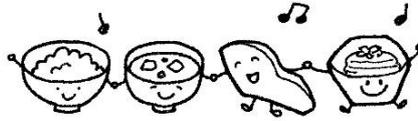
今年のかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

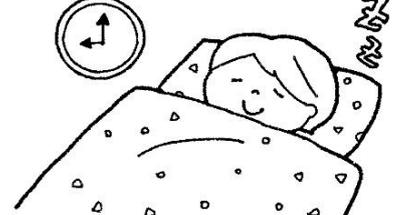
1 手洗い・うがいをする



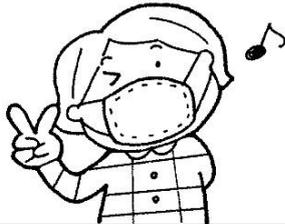
2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



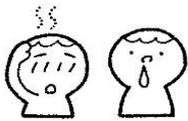
5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする

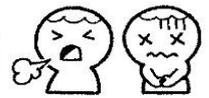


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



症状別

## かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



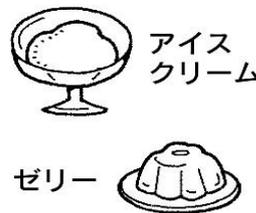
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



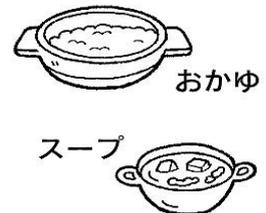
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

## 12月の給食紹介

「早寝早起朝ごはん」  
運動シンボルマーク



### 2日(月)・・・練馬大根一斉給食の日

練馬区の小学校、中学校、小中一貫教育校で練馬区の農家さんが作ってくださった練馬大根が届きます。練馬大根を使用して練馬スパゲティを作ります。

### 9日(月)～13日(金)・・・みそ汁週間

「手前みそ」ともいうように、みそは慣れた味が一番と思ってしまうがちですが、みそにもいろいろな種類があり、どんな色で、どんな味がして、どんな具とよく合うのか注目して食べてみると面白いです。

給食では、米みそ(北海道みそ、白甘みそ、練馬産みそ)、八丁みそ、麦みその5種類のみそ汁を提供します。お気に入りのみそ汁をさがしてみましよう!

### 11日(水)・・・ねり丸キャベツの日

11月に延期となった、練馬区産キャベツの一斉給食です。「延期となったからには、さらにねり丸キャベツをおいしく、楽しんで食べてもらいたい!」と調理員さんと話し合い、新メニューを提供することとしました。ねり丸キャベツのメンチカツ、楽しみにしててください。

### 13日(金)・・・宮城県の料理

宮城県の郷土料理である油麩井とずんだもちを作ります。油麩井は、仙台麩を使用して卵でとじた料理です。また、ずんだもちのあんは枝豆と砂糖で手作りをします。

### 19日(木)・・・食育の日～スウェーデン～

毎月19日は食育の日です。スウェーデンでは、ミートボールやミートソース、レッドキャベツやキャロットケーキをよく食べるそうです。この日はすべての料理がスウェーデンに関係しています。キャロットケーキは給食室手作りで!

### 20日(金)・・・冬至献立

12月21日は冬至です。冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。給食では、ゆずを使用したさけのゆず風味焼きや、かぼちゃの鶏そぼろあん、「ん」のつく食べ物である「だいこん」「にんじん」を使用した汁物を提供します。

## 給食食材の主な産地(11月)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	北海道	大根	千葉	ししゃも	ノルウェー	ミニトマト	愛知
たまねぎ	北海道	小松菜	埼玉	さば	欧州	米	青森、秋田
じゃがいも	北海道	もやし	栃木	卵	栃木	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	練馬区大泉町	えのき	長野	豚肉	青森		山梨、岩手、青森、秋田
きゅうり	埼玉	ねぎ	青森	鶏肉	青森		北海道、山形、福島