

きゅうしょくだより 12月号

練馬区立八坂小学校
校長 稲葉 孝之
栄養士 渋谷 直巳

今年もあとわずかとなりました。寒さも厳しくなり空気も乾燥しているため、かぜなどの感染症が心配されます。帰ってからの手洗い・うがいを忘れずにして、バランスのとれた食事や十分な睡眠でウイルスに負けない体を作っていきましょう。



.....
で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔ですごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

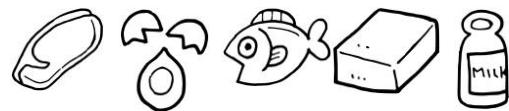
かぜをひかないために どんなものを食べたらいいの?

1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。たんぱく質やビタミンはかぜの予防に欠かせません。



たんぱく質

体を温め、体の抵抗力を高めてくれます。



ビタミンC

ウイルスの侵入を防ぎます。



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を健康に保ちます。





12月2日は「練馬大根」の日

昔からこの練馬の地で栽培されてきた練馬大根。戦後の食生活の洋風化、農地の減少などによりしばらく生産量も衰退していました。しかし地元の野菜を大切にしたいという農家の方々の思いが強く、少しずつ生産量も増えています。今年も、「練馬大根引っこ抜き競技大会」で引き抜かれた大根を翌日、区内の全小・中学校の給食で使用します。八坂小では、子供たちから人気がある「おろしスパゲティー」を作ります。

おろしスパゲティー

ざいよう(4人ぶん)

スパゲティー	320g
だいこん	400g
ツナ缶	2缶
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
酢	大さじ 3/4
きざみのり	適量

つくりかた



是非ご家庭でも作ってみてくださいね！

- ①すりおろしただいこんをなべに入れ、火にかけて水分をとばす。調味料を加えさらに煮る。
- ②油をきったツナ缶を加え、ツナに火が通ったら火を止める。(ツナを入れたら煮すぎない)
- ③ソースをつくりながら、別の鍋にお湯をわかし、スパゲティーを袋の表示通りゆで、オリブ油またはサラダ油(分量外)をからめる。
- ④皿にめんを盛り、上からソースをかけ、きざみのりをちらして、できあがり！

《12月の献立から》

18日(水) わかさぎの南蛮づけ

12月の旬の魚、わかさぎを南蛮づけにします。丸ごと食べられるのでカルシウムをたっぷり摂取できます。

20日(金) かぼちゃ入り具だくさん汁

12月22日(日)の冬至にちなんでかぼちゃが入った汁を作ります。冬至は1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べると病気をせずに健康でいられるといわれています。

24日(火) のっぺい汁

茨城県水戸市の郷土料理であるのっぺい汁は、お祝いの席には必ず登場する料理です。のっぺい汁はでんぷんでトロりとさせた汁で、体が温まるので寒い冬におすすめな一品です。

25日(水) クリスマスセレクト献立

サンタコースとトナカイコースから選ぶセレクト給食です。おたのしみに！



給食費の納入にご協力お願い致します。
今月の引き落とし日は 12月9日(月)です。

引き落としの際には振込手数料52円がかかります。ご了承ください。