

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 桜田 志乃

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!

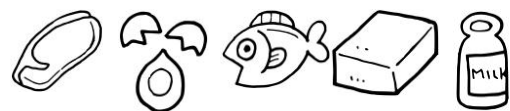
かぜをひかないために どんなものを食べたらいいの?

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7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。

《12月の献立から》

22日(火) かぼちゃ入りほうとううどん

12月22日(火)の冬至にちなんでかぼちゃが入ったほうとううどんを作ります。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(木) 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！



12月の使用食材予定産地

牛乳・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。

練馬区は、株式会社協同乳業より購入

米・東京都米穀小売商業組合練馬支部より購入しています。「平成27年度産青森県まっしぐら100%」また、月に二度庄内みどり農業協同組合みどり販売課より、山形県酒田市の「天精米はえぬき」を購入しています。

魚・ししゃも/ノルウェー さば/ノルウェー まかじき/西太平洋

肉・豚もも肉/岩手 豚ひき肉/岩手 鶏もも肉/長野

野菜・ショウガ/高知 長ネギ/千葉 小松菜/埼玉、東京 緑ピーマン/茨城 セロリ/静岡
赤、黄ピーマン/茨城 ジャガ芋/北海道 にんにく/青森 にら/栃木 もやし/栃木
里芋/埼玉 竹の子/愛媛 きゅうり/群馬 かぶ/千葉 みかん/和歌山 ゆず/高知
カボチャ/北海道 ブロッコリー/埼玉 ※白菜・大根・人参/白石農園

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8日(火)です。

引き落としの際には振込手数料54円がかかります。ご了承ください。