

きゅうしょくだより 12月号

練馬区立八坂小学校
校長 西山 守
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。病ってからの手洗い・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。毎日楽しく笑顔で過ごし、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・副菜を組み合わせて食べましょう。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やかに保ちます。



12月3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コンテスト」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、子ども達から人気がある「おろしスパゲティ」を作ります。

《12月の献立から》

11日(火) 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。

19日(水) 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。のっぺい汁はでんぶ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。

20日(木) 冬至もち (小中連携共通献立)

冬至にちなんでかぼちゃを練りこんだおもちを作ります。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。

25日(火) クリスマス献立

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!



新米について

八坂小学校では、「23年度産青森県産まっしぐら100%」を使用していましたが、11月から新米に切り替わり、「24年度産青森県産まっしぐら100%」を使用しています。

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10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。