

食育だより 11月



練馬区立豊玉中学校

1日の中で、寒暖差の激しい毎日が続いています。また、これからどんどん寒くなっていきますので、規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

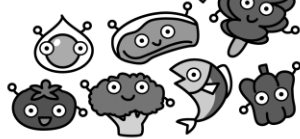
11月は勤労感謝の日があります。私たちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、た

地産地消のよさを知ろう

地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消をするとよいことがあります。



新鮮な旬の食材が食べられる



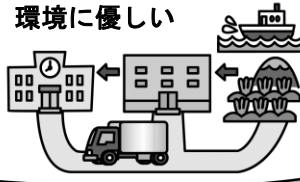
生産者の顔が見えるので安心感がある



食べ物を大切にすることが育つ



輸送距離が短くなり、環境に優しい



地域経済の活性化につながる



練馬区産地場野菜を使った給食を実施します。

8日(水)は練馬区内小中学校で練馬区産キャベツを使用した給食を実施します。キャベツは、区より配布された物を使用します。豊玉中では、「キャベツメンチカツ」を提供します。



かぜやインフルエンザに負けない体を作ろう！

例年より早く、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行っています。元気に過ごすために、毎日の生活の中で次のことを心がけましょう。

- ・規則正しい生活をする。
 - ・早寝・早起きを心がけ、十分な睡眠を。
 - ・1日3食、栄養バランスの整った食事を
- する。
- ・外出後や食事前などには、石けんを使った丁寧な手洗いを
- する。(清潔なハンカチも持ち歩く)
- ・外で運動をしたり、散歩したり、体を動かす。



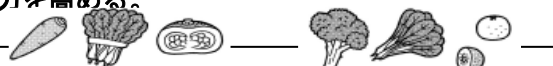
かぜや感染症などの予防に効果のある食べ物たんぱく質やビタミンA、ビタミンCを多く含む食べ物をとるようにしましょう。

◎たんぱく質(卵、肉、魚など)

基礎体力を付け、細菌やウイルスへの抵抗力を高める。

◎ビタミンA(にんじん、かぼちゃ、小松菜など)のどや鼻の粘膜を保護する。

◎ビタミンC(果物、ブロッコリー、小松菜など)免疫力を高める。



和食の取り組み おうちでも実践してみてください

食事の時に
「いただきます」「ごちそうさま」を言う。

はしを正しく
持って食べる。



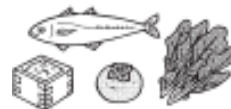
ご飯と汁物、
主菜、副菜をそ
ろえる。



伝統的な行事
食や郷土料理を
取り入れる。



旬の食べ物を
味わう。



給食費の引き落としについて

今月も給食費の引き落としがあります。教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。**今月の引き落とし日は11月15日(月)です。**

参考書籍：学校給食、給食・食育大百科