

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

##### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド



今年の冬至は  
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



#### ～今月のこんだて～

1日(月) 月初めのカレーの日

今年最後のカレーは季節の冬野菜カレーです♪

8日(月) 練馬大根

練馬大根ひっこぬき大会で抜かれた練馬大根が練馬区から配布されます。人気メニューの練馬スパゲッティに使用します♪

17日(水) 練馬区産大根

練馬区で育てられ収穫された大根が練馬区から配布されます。

豆腐の代わりに大根を使用する麻婆大根を作ります♪

22日(月) 冬至

この日の給食から「ん」のつく食材を探してみてください♪

24日(水) おからシュトーレン

シュトーレンとはナッツやドライフルーツを練りこんで作られるドイツでクリスマスシーズンに食べるパン菓子です。

給食ではおからにレーズンを練りこみます。お楽しみに!



#### 11月に使用した給食食材の主な産地

米…まっしぐら(青森)・萌えみのり(宮城)・しふくのみのり(秋田)

野菜… 練馬区・茨城・青森・北海道・群馬・埼玉・千葉・栃木・長野など

くだもの…みかん(愛媛)・りんご(長野)

魚類…まだら(アメリカ)・ししゃも(ノルウェー)・いわし(千葉など)

肉類…宮崎・群馬・岩手・千葉・など

10月牛乳産地…東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・福島・山形・北海道

