

令和 6 年度

# 12月 北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん  
シンボルマーク



練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦  
栄養士 土屋康子

カレンダーもあと1枚となり、今年の冬は今までの寒さと違い寒暖差の大きい日が目立ちます。  
今年もいろいろな感染症が流行しだしています。感染症を予防するためには、「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

## 「かぜ」をひくのはどうして?

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとってかぜをひかないようにしましょう。

今年のかぜを  
ひきま宣言!

## かぜ予防のポイント

1 手洗いやうがいをする 	2 しっかり栄養をとる 	3 十分な睡眠をとる 
4 マスクをつける 	5 人ごみを避ける 	6 適度な運動をする 

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

### かぜをひいた時に

### 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」やエネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻の粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

<たんぱく質を多く含む食品> <炭水化物を多く含む食品> <ビタミンを多く含む食品>

肉、魚、卵など

米、めん、いもなど

レバー、にんじんなど

## <12月は練馬の野菜をたくさん使います!!>

12月1日に行われる「練馬大根引っこ抜き大会」で収穫した大根を翌日の12月2日に練馬区の小・中学校で「練馬大根を使ったメニュー」を作ります。北町中では、定番の「練馬スパゲティ」です。

また、今年は暑い日が多くキャベツの発育が遅くなり11月に予定していましたが「ねり丸キャベツ」の一斉給食が12月に延期になってしまい12月4日に「ねり丸キャベツ」の練馬区小・中一斉給食を行います。メニューは、「回鍋肉丼」です。このほかにも練馬で収穫される小松菜・白菜・キャベツなどを積極的に給食の材料に取り入れていきたいと思っています。給食を通じて自分たちの住んでいるところで収穫される野菜を知って食べてもらえるようにしたいと思います。

### だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

辛い ← 甘い →

根の先の方は、辛みが強いので、漬物やみそ汁に。

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

葉に近い方は甘みが強いので、サラダなどの生食に。

葉は汁の気や炒め物に。

冬至といえば「かぼちゃ」 12月21日は「冬至」です。冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。風邪予防に食べたい食品です。北町中の冬至献立は、「12月20日」です。

### ◆ 11月の使用食材 ◆

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道	さつまいも	千葉	米(ひとめぼれ)	岩手、宮城
たまねぎ	北海道	きゅうり	茨城	みかん	愛媛、静岡
じゃがいも	北海道	ごぼう	鹿児島	りんご	青森
キャベツ	茨城、練馬区	大根	千葉	レモン	愛媛
白菜	長野	ピーマン	茨城	さば	ノルウェー
セロリ	長野	赤ピーマン	高知	銀さわら	ノルウェー
小松菜	茨城、練馬区、江戸川区	もやし	栃木	ししやも	カナダ・ノルウェー
里芋	埼玉	にんにく	青森	鶏肉	宮崎、岩手
ねぎ	青森	しょうが	高知	豚肉	茨城