

平成 25 年度

練馬区立石神井東中学校

12月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

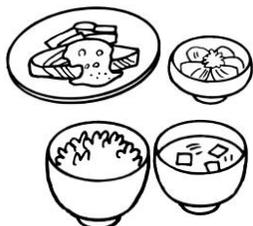
★寒い冬こそ「早寝・早起き・朝ごはん」★

朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。風邪やインフルエンザなど感染症の流行も気になる季節です。年末年始を控え、生活リズムも乱れがちですが、「早寝・早起き・朝ごはん」が風邪の予防にもつながります。

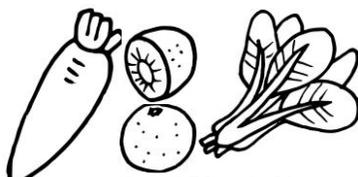
1日のスタート、朝ごはんには温かい物を食べ、体の中から温めて登校しましょう。



早寝・早起きで十分な睡眠をとみましょう



栄養バランスのとれた食事を3食とみましょう



風邪の予防に有効なビタミンA・Cの補給に野菜・果物をしっかり食べましょう



風邪の予防
6つのポイント



体をしっかり動かし、体力をつけましょう



室内の換気と温度・湿度の調節を心がけましょう



手洗いうがいを忘れずにしましょう

★12月2日は練馬大根の日です★



今年も練馬の畑で作られた練馬大根を学校給食でいただくことになりました。12月1日には「練馬大根引っこ抜き大会」が実施されます。その大会で抜かれた大根が翌日、練馬区の全小・中学校に届けられ給食に調理されます。石東中では練馬スパゲティに調理していただきます。練馬の伝統野菜、「練馬大根」よく味わっていただきましょう。

★今月の献立より★

3(火) 1-3北澤遼さんの献立

山形県の郷土料理「芋煮」に、厚揚げとキャベツの炒め物・酢の物を組み合わせた和食の献立です。

10(火) 1-3乾市乃さんの献立

手作りのニョッキが入った「ミネストローネ」と「ポテトサラダ」彩りが豊かで見た目でも楽しめる献立です。

18(水) 1-2浦辻歩乃樺さんの献立

ピーマン・トマト・チーズ・ベーコンを使ったイタリアンな春巻きを紹介します。トマトやピーマンの苦手な人でも食べられるよう工夫をこらしています。

19(木) 食育の日の献立

青森県の郷土料理、「せんべい汁」を紹介します。

産地情報(11月分)

人参(北海道・千葉) 玉葱(北海道) ジャガ芋(北海道) 白菜(茨城・千葉) にら(茨城) 牛蒡(青森) キャベツ(練馬) 小松菜(埼玉・練馬) 里芋(愛媛・練馬) 長葱(山形・新潟) もやし(栃木) にんにく(青森) 生姜(高知) りんご(長野) みかん(熊本) 豚肉(茨城) 鶏肉(宮崎) ししゃも(ノルウェー) 鮭(三陸) まかじき(中部太平洋) いか(ペルー) いなだ(日本近海) 鶏卵(栃木) 牛乳(千葉・群馬・北海道・岩手・秋田・宮城・青森)

給食食材放射能検査結果のおしらせ

11月28日の給食で使用予定の食材について、使用前日に放射性物質検査を行いました。人参・玉葱・にんにく・キャベツを検査に依頼し、いずれも放射性物質は下限値(25ベクレル/kg)未満でした。

給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の引き落とし日は12月10日です。今年度最終の引き落としとなります。