

平成 27 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」★

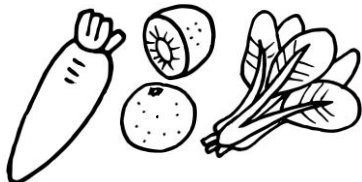
朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。風邪やインフルエンザ・ノロウイルスなど感染症の流行も気になる季節です。年末年始を控え、生活リズムも乱れがちですが、「早寝・早起き・朝ごはん」が風邪の予防にもつながります。一日のスタート、朝ごはんには温かい物を食べ、体の中から温めて登校しましょう。



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7日は練馬大根一斉給食です★



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6日に実施される「練馬大根引っこ抜き大会」で引き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で調理されます。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。

★練馬区残食調査より★

練馬区では毎年11月に3日間、区内の小学校5年生と中学校2年生全員を対象に、給食の残食調査を行っています。これは練馬区食育推進計画に基づき、食育の推進や学校給食の充実を図ることを目的としています。本校の3日間の状況をお知らせします。主食のごはんは白米の平均が10%、混ぜごはんは5%でした。また、おかずではかきたまスープ21%、肉豆腐17%、ひじきのサラダ16%、根菜汁26%という数字でした。教室ではよく食べている、あるいは食缶の底に少し残っているくらいの残菜、という認識かもしれませんが、数字にしてみると「こんなに多いのか!」と思いませんか。学校給食は成長期の皆さんの健康を考え、学習や部活動など学校での活動で力を発揮できるようにと作られています。主食のごはんの食べ方が少ないと、途中でお腹がすいてしまい、授業に集中できません。また、夕食前に間食を食べすぎてしまうといった悪影響も考えられます。野菜のおかずや汁物には3群4群など主に健康を保持する食品が多く使われています。これらの不足が続くと、体のだるさや不調・イライラ・肌荒れ・ニキビなどの症状が現れてきます。思い当たる人はいませんか。食事の量には個人差がありますが、クラスに配られた給食は皆さんにとって必要な量です。残さず食べるようにしましょう。

11月使用食材産地情報

人参(北海道・千葉) 玉葱(北海道) じゃが芋(北海道) 白菜(茨城・千葉) 牛蒡(青森) キャベツ(練馬) 小松菜(茨城・練馬) 里芋(埼玉) 長葱(山形・千葉) もやし(栃木) にんにく(青森) 生姜(高知) 水菜(茨城) 柿(岐阜) みかん(熊本・福岡) 豚肉(茨城) 鶏肉(青森) ししゃも(ノルウェー) 鮭(北海道) ぶり(千葉) いか(青森) 秋刀魚(北海道) 鶏卵(栃木)

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。