

2018年

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 岡野 有紀

寒い冬こそ「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう

早いもので、今年も残すところあとひと月となりました。今月21日は冬至といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短く、夜が長い1日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に浸かると風邪をひかないといわれています。鼻やのどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富なかぼちゃ、疲労回復効果のあるクエン酸や皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含む"ゆず"も食事に取り入れると良いでしょう。

「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう

「早ね・早起き・朝ごはん運動」シンボルマーク



## ☆12月3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2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。

主食のごはんは平均が8.3%でした。また、おかずでは家常豆腐8.8%、根菜のごま汁18.9%、ししゃものみりん焼き10.3%、キャベツのおかか炒め14.2%、広東スープ14.2%、という数字でした。寒くなってきたせいか、牛乳の本数も、30本以上残る日が増えました。残してしまったクラスでは「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「そんなに多いのか!」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、授業に集中できなくなったり、部活で力を発揮できないかもしれません。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・便秘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。

# いよいよ冬休み!

冬休みは、クリスマスやお正月など行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

**冬休みの食生活4か条**

- 1 早寝・早起き・朝ごはん
- 2 野菜をしっかり食べる
- 3 食べ過ぎに気をつける
- 4 適度に体を動かす

冬が旬!

体重もチェック!

☺ 冬も元気に過ごそう!

気を付けたのにひいちゃった...☹

## 【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

**たんぱく質**  
基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品

**ビタミンA**  
のどや鼻など粘膜を保護する

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、魚介類、レバー

**ビタミンC**  
免疫力を高める

じゃがいも、ブロッコリー、みかん、柿、キウイフルーツ

## 【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクや温かい麦茶などで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

**ビタミンB1**  
豚肉、玄米・胚芽米、大豆、ウナギ

**ビタミンB2**  
卵、カレイ、牛乳、レバー

給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は12月10日です。(予備日は27日) 今年度最終の引き落としとなります。