

令和元年度

練馬区立石神井東中学校

12月給食だより

校長 市川 昌彦

栄養士 岡野 有紀

風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、元気いっぱい活動する姿が見られます。一方で、風邪気味の人もだんだん増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



☺ 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



ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



【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、消化のよいものがおすすめです。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



ビタミンB2



☆ 12月2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。11月30日に実施された「練馬大根引っこ抜き大会」で引き抜かれた大根が、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。

本年度の2年生は良く食べてくれる生徒が多く、残食ゼロのクラスがあり、すばらしいと思います。一方、食事制限をしているのか体調が悪く食べられないのか、半分近くが残菜となっているクラスも他学年では見受けられます。学校全体では主食のご飯は残菜の平均が10.0%でした。また、おかずでは鮭のチャンチャン焼き7.7%、ガタタン17.2%、じゃが芋のおかか炒め11.0%、ごぼう入りつくね5.0%、根菜のごま汁20.3%、野菜の塩昆布和え11.2%、中華卵スープ20.5%という数字でした。残してしまったクラスでは「自分の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「意外と多いなあ!」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。主食のご飯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・肌荒れ・便秘、イライラして落ち着かない・けがをしやすくなる・風邪をひきやすくなる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。なるべく残さず食べるようにしましょう。

★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★

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう

「早寝・早起き・朝ごはん運動」シンボルマーク



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。