

令和2年度

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦

栄養士 岡野 有紀



11月給食だより

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。



意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質	体力をつける	魚介類	肉類	大豆・大豆製品	卵	牛乳・乳製品		
ビタミンA	のどや鼻などの粘膜を保護する	ウナギ	ギンダラ	レバー	にんじん	かぼちゃ	ほうれん草	
ビタミンE	血行をよくする	アーモンド	ピーナッツ	ひまわり油	サケ	ツナ缶	かぼちゃ	モロヘイヤ
ビタミンC	免疫力を高める	野菜	いも類	果物				

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。



11月11日 練馬産キャベツをいただきます

11月11日は練馬産キャベツを使用した一斉給食の日です。区内の小・中学校全校一斉に練馬産キャベツを給食で使用させていただき取組です。

23区で一番農地の広い練馬区ですが、中でも生産量が最も多いのがキャベツです。学校給食で地産地消をすすめながら、生徒が練馬の農産物について理解を深め、生産者の方々へ感謝の気持ちをもてるようにすることがねらいです。

今回届けていただくものは、夏の暑い盛りに種を蒔いて生育した「秋キャベツ」です。給食ではキャベツをたっぷり使ったホイコーローを作ります。感謝しておしくいただきます。

12月には練馬大根の一斉給食もあります！お楽しみに！



風邪をひきやすい季節です。風邪をひくと免疫が落ちてしまい体力を消耗してしまいます。ビタミンA、ビタミンCが豊富に含まれる野菜で免疫力を高めましょう。

米粉入りクリームシチュー 材料 2人分 作り方

- | | | |
|----------------|----------|--------------------------------------|
| ブロッコリー（小房にわける） | 60g | ① 鍋にお湯をわかし、ブロッコリーを茹でる |
| 鶏もも肉（一口大） | 100g | ② 鍋に油を熱し、鶏もも肉を入れて炒める。 |
| 油 | 小さじ 1/2 | ③ にんじん・たまねぎ・じゃがいもを加えてさらに炒める。 |
| にんじん（いちょう切り） | 50g | ④ 分量の水を加えて煮る。 |
| たまねぎ（角切り） | 80g | ⑤ 中火にしてAの調味料を加え煮る。 |
| じゃがいも（角切り） | 60g | ⑥ ローリエを取り出し、分量の牛乳で溶いた上新粉を少量ずつ混ぜ加える。 |
| 水 | 300cc強 | ⑦ 最後に①のブロッコリーを入れる。 |
| ローリエ | 2枚 | |
| 洋風だし（顆粒） | 小さじ 1/4強 | |
| 白ワイン | 小さじ 1/2 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |
| 牛乳 | 200cc | ※上新粉は簡単にとろみがつくので、かためになったら牛乳で調整しましょう。 |
| 上新粉（米粉） | 大さじ 2弱 | 牛乳の代わりに豆乳を使っても良いでしょう。 |
| | | ※さつまいもやかぼちゃを使っても美味しいです。 |

給食費の納入にご協力お願いいたします。今月の引き落とし日は11月10日（火）です。（予備日は27日）前日までに口座の残高の確認をお願いいたします。



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