

2021年度

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦

栄養士 別府 晴美



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、うがいも忘れずにいきましょう。



がらがら

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



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する



ビタミンE

血行をよくする



ビタミンC

免疫力を高める



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10日 練馬産キャベツをいただきます

11月10日は、練馬産キャベツを使用した「ホイコーロー」が献立に出ます。本来なら、11月17日が区内の小・中学校一斉に練馬産キャベツを使用する日ですが、石神井東中学校はその日定期検査で給食がありません。1週間早く練馬産キャベツを使用した献立になります。練馬区は、23区で一番農地の広い区です。その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るながら、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。

12月には練馬大根の一斉給食もあります！お楽しみに！



今月の献立

- | | |
|-----------------|--|
| 8日(月) いい歯の日 | 「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。かみごたえのある食べ物を給食に取り入れました。 |
| 10日(水) 練馬区産キャベツ | 上記参照 |
| 19日(金) 食育の日 | 山形県の郷土料理「芋煮」です。山形県の秋の風物詩になっています。 |
| 26日(金) 中華料理 | オリンピックの年に因んで世界の献立を入れました。 |

10月のおもな食材()は、産地です。

米(秋田)、牛乳9月産地(東京・群馬・山梨・岩手・青森、秋田・宮城・北海道)、さば(千葉)、鮭(北海道)、ししゃも(アイスランド)、鶏肉(宮崎)、豚肉(群馬)、卵(栃木・埼玉)、じゃがいも(北海道)、玉ねぎ(兵庫)、にんじん(北海道)、キャベツ(群馬)、大根(北海道)、小松菜(東京)、ほうれん草(群馬)

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(水)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