

令和5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。



## 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8日 練馬産キャベツをいただきます

11月8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・中学校一斉に練馬産キャベツを給食で使用する取り組みです。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るながら、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持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丼を作ります。感謝しておいしくいただきます。

12月には練馬大根の一斉給食もあります！お楽しみに！



### 今月の献立

8日（水）練馬区産キャベツ 上記参照

20日（月）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。

### 10月のおもな食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	青森	じゃがいも	北海道	小松菜	埼玉・練馬
鶏肉	茨城・宮崎	玉ねぎ	北海道	水菜	群馬
豚肉	茨城	人参	北海道	ピーマン	茨城
たら	北海道	大根	北海道・千葉	ほうれん草	群馬
さば	ノルウェー	キャベツ	群馬	かぶ	青森
ししゃも	ノルウェー・カナダ	白菜	茨城	巨峰	長野
さんま	韓国・台湾	ねぎ	山形	柿	和歌山

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（金）です。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