

令和6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



### 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日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



## よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

|                               |                                |                                         |                              |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|
| <p><b>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</b></p> | <p><b>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</b></p> | <p><b>味がよくわかり、味覚が発達する</b></p> <p>かむ</p> | <p><b>脳が活性化し、集中力が高まる</b></p> |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|

### 今月の献立

8日(金) いい歯の日 よくかむ献立になっています。

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    | 岩手        | じゃがいも | 北海道 | ごぼう   | 青森   |
| 鶏肉   | 宮崎        | 玉ねぎ   | 北海道 | チンゲン菜 | 千葉   |
| 豚肉   | 茨城        | 人参    | 北海道 | 水菜    | 茨城   |
| たら   | アメリカ      | 大根    | 北海道 | 小松菜   | さいたま |
| ししゃも | ノルウェー     | キャベツ  | 群馬  | ほうれん草 | 群馬   |
| 鮭    | 北海道・宮城    | 白菜    | 長野  | 柿     | 和歌山  |
| えび   | インドネシア・タイ | ねぎ    | 山形  | 巨峰    | 長野   |



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