

12月食育だより



平成30年12月
練馬区立石神井南中学校

練馬区立全小中学校の小5と
いました。今月は残食調査の

☆残食調査☆

調査期間に
本校は14

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにこっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。

いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

冬休みの食生活4か条

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

冬が旬!

3 食べ過ぎに気をつける

体重もチェック!

4 適度に体を動かす



★12月3日は練馬大根一斉給食です★

練馬区では伝統野菜を守るため、練馬大根引っこ抜き大会などの様々な取り組みをしています。12月2日に行われる引っこ抜き大会で収穫された大根は練馬区の全小、中学校に届けられます。石南中では麻婆大根の献立にさせていただきます。収穫から時間が経っていないので鮮度が良く、栄養素も損なわれるのが少ない状態で食べることができます。

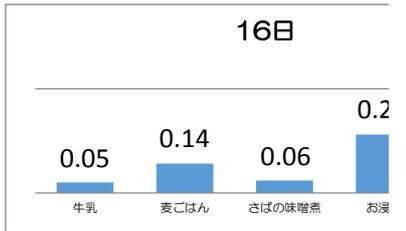
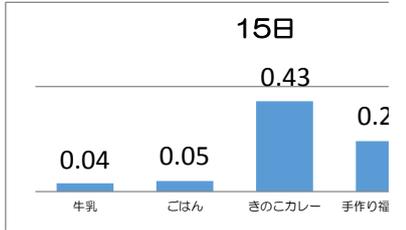


★今月の献立より★

◎福井県郷土料理
12月6日(木)
・ソースかつ丼

◎イギリス料理
12月19日(水)
・フィッシュアンドチップス
・ミルクティゼリー

◎冬至献立
12月21日(金)
・冬至カレー
・ゆず風味サラダ



【風邪予防に役立つ】 風邪のひき

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

肉類、牛乳・乳製品、卵

ビタミンA

のどや鼻など粘膜
を保護する

にんじん、かぼち、魚介類

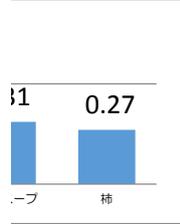
ビタミンC

免疫力を高める

じゃがいも、プロックロー、キウ

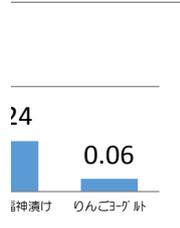
中2で「残食調査」および「朝ごはん調べ」を行
結果をお知らせします。

11月12日～22日の間で米飯給食の日、3日間です。
13日、15日、16日の3日間行いました。



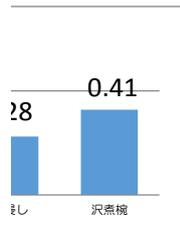
14日の献立名

- 牛乳
- 麦ごはん
- 練馬産キャベツの回鍋肉
- 中華スープ
- 柿



15日の献立名

- 牛乳
- ごはん
- きのかカレー
- 手作り福神漬
- りんごヨーグルト



16日の献立名

- 牛乳
- 麦ごはん
- さばの味噌煮
- お浸し
- きのこの沢煮椀



栄養素

はじめにも



魚介類



大豆・大豆製品



ほうれん草



レバー



かき 柿

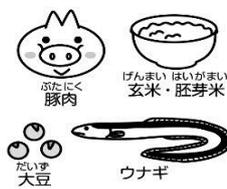


フルーツ

〔風邪のときの食事〕

からだ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

