



食育ポリ

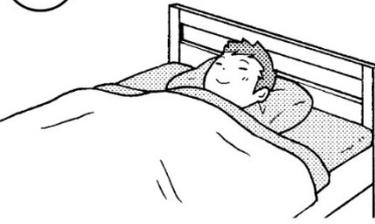
令和2年11月30日
練馬区立中村小学校



今年も残りわずかです。冬は寒い日が続く、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすためには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

今年のかぜをひきたくないよ。じつすればいいのかな？

かぜやインフルエンザに負けない体の作り方

<p>食 事をきちんと食べる</p>  <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p>休 養・睡眠を十分にとる</p>  <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p>手 洗い・うがいをする</p>  <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p>運 動して体を動かす</p>  <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>

手洗い行動チェック！

- あてはまるものに印をつけてみよう！
- 手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ
 - ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
 - つめはのばしたまま
 - 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい
 - 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ
- チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しがなくよく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

12月の給食から

12月7日(月) 練馬大根の日

11月の練馬キャベツの日に続いて、今回は練馬大根が区内の小中学校の給食に一齐に登場します。中村小学校では、練馬スパゲティを出します。

12月17日(木) 埼玉川郷土料理

埼玉県の郷土料理を出します。

12月21日(月) 冬至献立

冬至とは、1年の中で一番昼が短く、夜が長い日のことです。日本では、昔から冬至の日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて無病息災を祈る風習があります。元気に健康で過ごせるよう祈りを込めて給食では、ゆずを使ってゆず大根、かぼちゃを使ってかぼちゃようかんを出すことにしました。ご家庭でもぜひゆず湯に入って体を温めてください。

12月24日(火) セレクトデザート



12月も練馬産野菜の一齐使用日があります！

11月の練馬産キャベツの日に引き続き、12月には、練馬大根が練馬区の全小中学校の給食に登場します。中村小学校では、練馬大根を使って練馬スパゲティを出します。

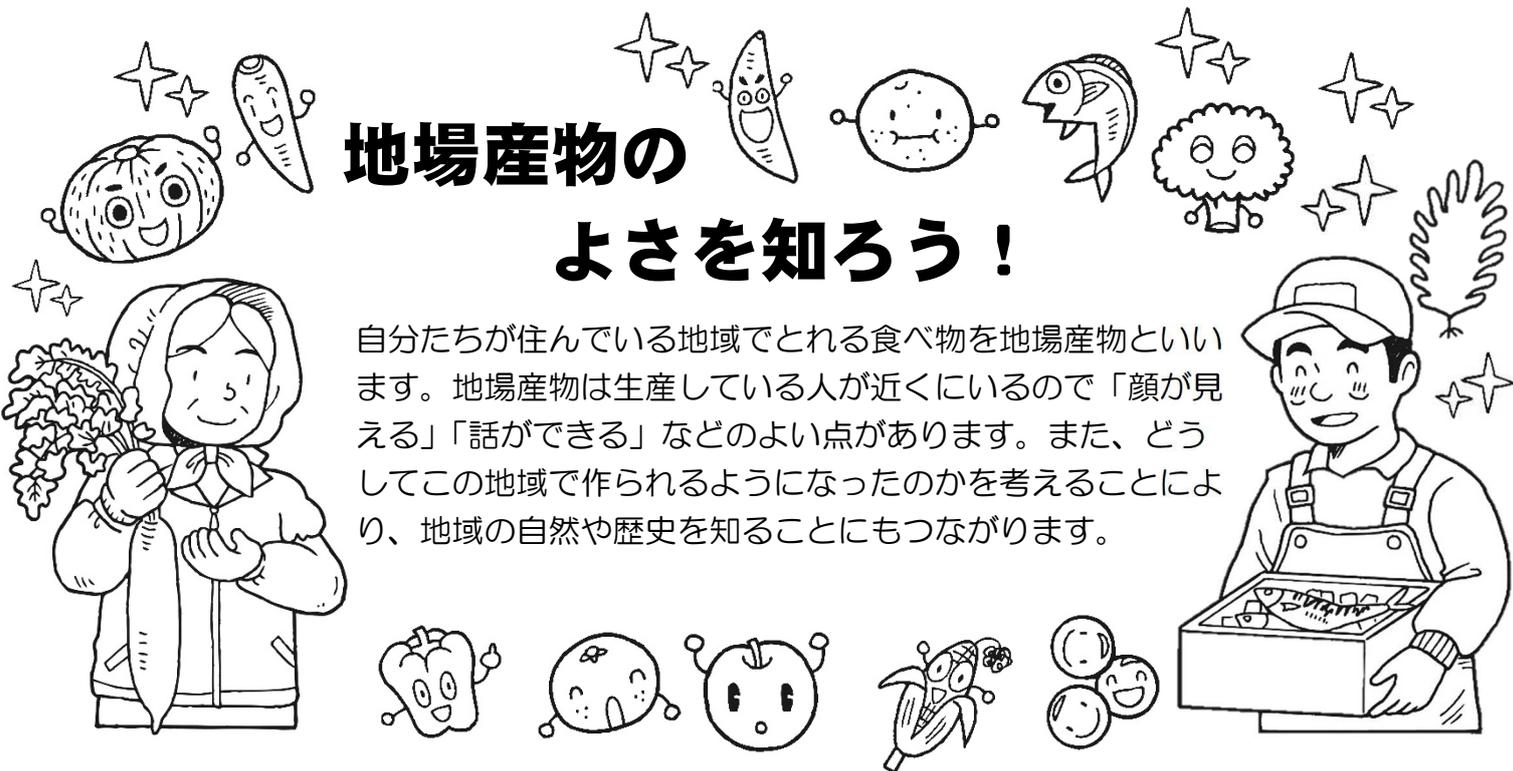
練馬大根ってどんな大根？

- *根の長さが50~80cmととても長いです！
- *首部分が細く、中央部分が太いため、収穫には強い力が必要です！さらに、折れやすいです。
- *水分が少なく、繊維質であるため、たくあん漬けに適しています。
- *病気に弱く、育てるのに手間がかかることから、練馬大根を作る農家が少なくなっていました。しかし、「練馬」の名前がついた野菜を復活させたいと農家の方々の協力でまた、少しずつ作られるようになっていきます。



地場産物の よさを知ろう！

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



12月24日はオレンジゼリーかココアムースのどちらかを選ぶセレクトデザートを実施します。担任の先生に希望を聞いていただき、当日は選んだデザートを食べます。どちらを選ぶかよく考えておいてください。



※今月の給食費の引き落としは、12月7日(月)になります。残高のご確認をお願いします。