



12月給食だより



平成25年11月26日

練馬区立中村西小学校

校長 福田 純子

栄養士 川島 夕子

冬を元気に過ごすために、普段の生活から野菜たっぷりの食事を摂るように心掛け、風邪に負けない丈夫な体づくりに励みたいと思います。特にビタミンAやビタミンCの多い野菜を食べると効果的です。代表的な野菜としてにんじん・ほうれん草・小松菜・春菊・青梗菜・かぼちゃなどがあります。また、寒くなってきて急がちな手洗いうがいにもしっかり取り組みましょう。

インフルエンザ・ノロウイルス流行の季節がやってきます 手洗い、うがい、マスク+食事でかぜ予防!

冬はインフルエンザなどの流行が心配される季節です。ウイルスは細菌とは異なり、体内に侵入し、特定の細胞を使って仲間を増やし、症状を起こします。予防法の第1は何といってもウイルスを体の中に入れないことです。正しい知識に基づいて感染予防に努めましょう。

手洗い・うがいを しっかりしよう	せきやくしゃみが出るときは マスクをしよう	生活リズムをととのえ、 朝・昼・夕の3食をしっかり食べよう
 <p>ウイルスのついた手で目や鼻をこすったり、食べ物をさわったりすることのないよう、食事の前の手洗いは念入りに行います。洗い終わったら清潔なハンカチでしっかりふき取りましょう。</p>	 <p>せきやくしゃみが出る人はまわりにしぶきを飛ばさないよう「エチケットマスク」をしましょう。口を覆ってしぶきについてしまった手はすぐによく洗い、ティッシュはごみ箱に捨てましょう。</p>	 <p>早寝、早起き、朝ごはんで生活リズムをととのえましょう。栄養バランスのとれた朝・昼・夕の3食をしっかり食べ、ましょう。とくに冬に美味しい野菜や果物には、体の免疫力を高めてくれる栄養素がたくさん含まれています。</p>

12月2日は練馬だいこんが配られます!

12月1日に「練馬大根引っこ抜き競技大会」が行われます。練馬大根は白首大根の一種で、根が地中深くまで張る性質をもっています。また、首と尻部が細く、根の中央部が膨らんでいるために、青首大根に比べて引き抜くのに力が必要と言われています。このように抜くのが大変なことで有名な練馬大根を引っこ抜く速さを競うイベントが「練馬大根引っこ抜き競技大会」です。

この大会で収穫された練馬大根は、区内の小中学校で給食に使用し、地産地消の促進が図られます。中村西小学校では2日にねりませパゲッティにさせていただきます。

ねりませ

先日もおしらせしたとおり、11月29日(金)を4時間授業とさせていただくため、28日(木)と29日(金)の給食が入れかわります。29日(金)に予定していたお誕生日給食は28日(木)になります。よろしく願いいたします。

1月分の給食費は12月27日に引落されます。通帳をご確認ください。