

今年も残すところ後一か月となりました。校庭の木の葉も散り、だんだんと寒さが厳しくなってきます。この時期は寒さに加え、空気が乾燥して風邪やインフルエンザなどの流行も心配されます。「早寝・早起き・朝ごはん」と、手洗いうがいをしっかりとて病気の予防に努めましょう。



で かせを
よ ぼう
予 防 し よ う !



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。ですから風邪を予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心掛けることが大切です。そのために重要なのが、①1日3食の食事をバランスよく、しっかりと食べること。②適度な運動をすること。③十分な睡眠をとって体を休めることです。この3つがしっかりとできれば、健康で元気な体を保つことができます。また免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。毎日楽しく笑顔で過ごし、風邪や病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

伝統野菜 ねりまだいこん

今年も「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された大根が、区内の小中学校の給食に使用されます。

練馬大根は水分が少なく、漬物に適しています。

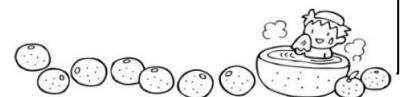
長さが60～80cmと長く、真ん中が太いため引き抜くのが大変です。江戸時代から練馬で生産されていましたが、昭和の時代に干ばつや戦後の洋食化などによって生産量が5500本

まで減ってしまいました。平成元年から練馬大根を復活させようという動きが始まり、少しずつ作られるようになってきました。



冬至とは一年で一番

昼間が短くなる日のことです。冬至にはかぼちやを食べたり、ゆず湯に入る風習があります。冷蔵庫がなかった時代、かぼちやは長期保存できる貴重な野菜でした。ビタミンが豊富なかぼちやを食べると脳の病気や風邪の予防になると言われています。またゆず湯に入って体を温めることで風邪をひかないとも言われています。



11月の給食の主な食材産地

- にんじん…北海道
- たまねぎ…北海道
- じゃがいも…北海道
- さといも…栃木県
- こまつな…埼玉県
- だいこん…千葉県

- ちんげんさい…静岡県
- はくさい…茨城県・長野県
- ピーマン…茨城県
- ねぎ…秋田県
- ごぼう…青森県
- きゃべつ…練馬区・千葉県・長野県

- さつまいも…茨城県
- ほうれんそう…栃木県
- かき…和歌山県
- ぶたにく…茨城県
- とりにく…宮崎県



学校給食費の納入にご協力をお願いします。
引き落としは毎月27日（土日祝日の場合は翌営業日）です。