

# がつきゅうしょく 12月給食だよ!



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



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

## 冬休み中の 食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう。

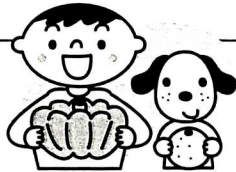
<p><b>ふ</b> るさにと 伝わる食文化 を知ろう。</p>	<p><b>ゆ</b> っくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。</p>	<p><b>や</b> すみ中も、 早寝・早起き・ 朝ごはん!</p>	<p><b>す</b> すんで 家の人の お手伝いを しよう。</p>	<p><b>み</b> ンなで 食卓を囲み、 家族だらん の機会を。</p>
---	---	---	---	--

☆☆ こんげつ こんだて 今月の献立 ☆☆

7日(月) 練馬スパゲティ・チーズ入りサラダ  
…前日に行われる「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた練馬大根を使って  
練馬スパゲティを作ります。お楽しみに!

21日(月) 鶏五目ごはん・さわらの團圓焼き・かぼちゃのみそ汁  
…22日の冬至にちなんで、かぼちゃを使ったみそ汁を作ります。

12月22日  
冬至



1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気になるというわれています。

## 風邪やインフルエンザを予防しよう



冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特に、インフルエンザやノロウイルスは感染力が強く、お年寄りやお子さんでは症状が重くなりやすいため、一人ひとりがしっかりと予防し、かかってしまったら、ほかの人にうつさないように注意が必要です。

風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

### 正しい手洗いの仕方

- ① 手を水でぬらす。
- ② せっけんをつけて、手のひらを洗う。
- ③ 手のこうを洗う。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 指先・爪の間を洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

<p><b>栄養</b></p> <p>1日3食、バランスよく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。</p>	<p><b>休養</b></p> <p>早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は</p>	<p><b>運動</b></p> <p>適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体を作りましょう。</p>	<p><b>保湿</b></p> <p>マスクやうがい、鼻やのどを保湿しましょう。室内は50~60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに!</p>
--	--	---	---

### ちょっと待って! その風邪、もしかしたら...

<p><b>インフルエンザかも?</b></p> <p>38℃以上の発熱 全身の倦怠感 関節が痛む</p>	<p><b>ノロウイルスかも?</b></p> <p>吐き気 嘔吐 腹痛 下痢</p>	<p>早めに医療機関を受診してください。</p>
---	---	--------------------------

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は12月7日です。