

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

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になります。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

【生活リズムを整えるコツ】



こんばつ こんだて
今月の献立



いつか 5日(火)	ねりま 練馬スパゲティ・かりかりベーコンサラダ
	。。。3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！
19日(火)	☆ 今月のオリンピック・パラリンピックメニュー ☆ ~ 日本 ~ 親子丼・花麩入りすまし汁 。。。親子丼は、鶏肉とたまごを使った料理です。日本橋人形町の「玉ひで」というお店が発祥と言われています。

寒さに負けない体づくりを！

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染まる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

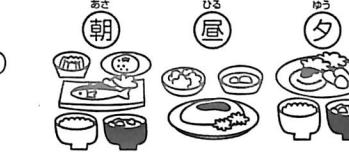
①こまめな手洗い・うがい



④適度な運動



②1日3回バランスのよい食事



③十分な睡眠



⑤適度な保温と保湿



★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にからないようするなど、咳エチケットを守りましょう。

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

たんぱく質



ビタミンA



ビタミンC



【風邪のときの食事】

からだあたたかくして安静にし、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、油を使う調理法を避け、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スーパーみそ汁、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よいででしょう。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

