

# 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がちです。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】

<p><b>起きたら日光を浴びる</b></p>	<p><b>朝ごはんを必ず食べる</b></p>	<p><b>決まった時間に食事をとる</b></p>
<p><b>寝る直前にデジタル機器を使わない</b></p> <p>スマホ ゲーム</p> <p>OFF</p>	<p><b>夜食は控える</b></p> <p>※食事が遅くなる ときは、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を</p>	<p><b>日中は適度に運動する</b></p>

### ☆☆ 今月の献立 ☆☆

5日(火) 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、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの格別な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。



### 風邪・インフルエンザ予防のポイント

<p>① こまめな手洗いうがい</p>	<p>② 1日3回バランスのよい食事</p> <p>朝 昼 夕</p>	<p>③ 十分な睡眠</p>
<p>④ 適度な運動</p>	<p>⑤ 適度な保温と保湿</p> <p>マフラーやマスクを活用しましょう</p>	<p>★ 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、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。</p>

### 【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**

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

肉類、魚介類、牛乳・乳製品、たまご、大豆・大豆製品

**ビタミンA**

のどや鼻など粘膜を保護する

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー

**ビタミンC**

免疫力を高める

ブロッコリー、みかん、キウイフルーツ、じゃがいも、柿

### 【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、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、油を使う調理法は控え、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。スープやみそ汁、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るとよいでしょう。ピーマン・ピーターはたいやき・しょうもろみせ、また、ビタミンB1・B2は体力の消費を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

**ビタミンB1**

豚肉、玄米・胚芽米、ウナギ

**ビタミンB2**

たまご、卵、レバー、牛乳

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4日です。