

# がつきゅうしよく 12月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 金井ヤスノ



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

## かぜ からだ 風邪をひきにくい体づくりをしましょう

今年も、残すところ1か月ほどになりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。



風邪をひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかりと食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症の予防に効果のあるビタミンCが多い食品をしっかりとって風邪に負けない体づくりをしましょう。

### ★ 今月の献立より ★

- 3日(火) ~練馬大根を使った全校一斉給食~  
練馬スパゲッティ・きやべつとほうれん草のサラダ  
練馬区内の全ての小中学校で、練馬大根を使った献立を実施します。  
練馬スパゲッティに、おろした練馬大根をたっぷり使いました。
- 20日(金) ほうとう・鶏肉の天ぷら・大根のゆず和え  
冬至にカボチャを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。
- 25日(火) ミルクパン・フライドチキン・ミネストローネ・いちご  
クリスマスは、みんなが大好きなフライドチキンと具たくさんスープミネストローネです。

学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は12月4・19日です。

## 冬休みを元気に過ごすための10か条

- 1 こまめな手洗い**  
風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。
- 2 早寝・早起き・朝ごはん**  
長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。
- 3 1日3回の食事を欠かさない**  
朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。
- 4 いろいろな食材をバランスよく食べる**  
副菜 主菜 主食・主菜・副菜  
をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 5 食事はよくかんで、ゆつくり食べる**  
よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 6 冬が旬の野菜を取り入れる**  
冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。
- 7 ふるさとに伝わる食文化を知る**  
年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。
- 8 おやつをダラダラと食べない**  
おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。
- 9 元気に体を動かす**  
寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。
- 10 家族や仲間と共に食卓を囲む**  
会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。