

12月給食だよ！

平成 26 年 11 月 28 日
練馬区立旭丘中学校

空気が冷たく、乾燥しています。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが心配な季節です。外から帰って来た時や食事の前には、手洗いとうがいを必ずしてください。冬休みまであと1ヶ月です。規則正しい生活で、元気に過ごしましょう。



好き嫌いしないで残さず食べよう！

食事を残さずに食べることは、とても素晴らしいことです。もし苦手なものが出てきたら、まずはがんばってひと口食べてみましょう。苦手なものでも、口に入れて味を覚えていくと、ある時突然食べられるようになり、その食べ物が好きになる、ということが実はよくあります。少しずつで良いので、苦手なものに挑戦する気持ちをもってほしいと思います。食べ物や料理の世界を、もっともっと楽しみましょう。



今月の献立から

にんじん、里芋、ほうれん草、大根、ねぎ、白菜、キャベツ、小松菜は区内産のものを使用します。区内の畑でとれた新鮮な野菜を味わってください。

8日(月) ☆ 練馬大根の献立 ☆
今年も練馬大根の献立の日がやってきました。7日の『練馬大根引っこ抜き大会』で抜いた大根を、練馬区内の小中学校の給食に提供していただきます。旭丘中では、「練馬スパゲティ」を作ります。

22日(月) ☆ セレクト給食・冬至の献立 ☆
今年度、第2回目のセレクト給食です。
スープは、冬至にちなんで、「パンプキンポタージュ」を作ります。

25日(木) 「冬野菜カレーライス」は、冬野菜の大根を使います。

風邪予防の合い言葉

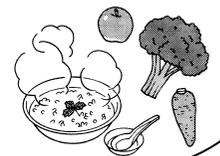


私たち人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。風邪を予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がける必要があります。

そのために重要なのが、1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康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」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

風邪をひいてしまった時の食事について

- ☆ 汁物などの温かいものや、体を温める作用のある食べ物（しょうが、ねぎなど）をとるようにしましょう。
- ☆ 風邪の時は胃腸の動きが弱っているので、消化のよいものを食べましょう。その中で、ビタミンAやCもとるようにしましょう。
- ☆ 香辛料や酸味の強いものなどの、いわゆる刺激物は、のどを痛めてしまうので控えるようにしましょう。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

12月の引き落とし日は、12月4日(木)です。

