

冬の食生活と健康について考えよう

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。今年も最後の月となり、いよいよ本格的な冬の到来です。マスクをしている生徒も多くなり、風邪やインフルエンザの流行が心配な季節でもあります。感染を予防するためには、まず、ウイルスに対する免疫力を高めることが大切です。栄養・休養を十分にとり、適度に運動をすることで免疫力が高まり、ウイルスに負けない身体が作られます。その他、手洗い・うがいも重要です。



栄養

1日3食、バランス良く食べましょう。特に朝ご飯は重要です！

休養

睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を送りましょう。

運動

運動をして体力をつけて、風邪などに負けない身体を作りましょう。

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

給食前の手洗いを見ていると、手をただ濡らしただけ、ハンカチを持っていないという人が見受けられます。これからますます寒くなり、水道の水が冷たくなってきますが、手洗い・うがいをしっかり行い風邪などのウイルスから身体を守りましょう。



今月の給食

7(月) 練馬スパゲティ

先月のキャベツに引き続き、練馬区から練馬大根をいただき、練馬スパゲティにします。



練馬大根ってどんな大根？

- ・細長く、真ん中が太いのが特長で、長いもので1mを超えるものもあります。
- ・引き抜くのに力がとても必要な大根です。
- ・栽培が難しく、今では生産量がごくわずかです。

《貴重な練馬大根をよく味わっていただきましょう》

15(火) ボルシチ

ボルシチはロシアの家庭料理です。日本でいうみそ汁のようなもので、トマト味が基本ですが、そのほかの具材・味付けは家庭によってさまざまです。

17(木) シュトーレン

ドイツでクリスマスに作られるお菓子です。給食では、おからを混ぜ込んだ生地にレーズン・くるみ・アーモンドを加えて焼き、粉砂糖を振りかけます。

18(金) 毎月19日は食育の日

熊本県の郷土料理『つぼん汁』

熊本県人吉球磨(ひとよしくま)地方の郷土料理です。お祝い事などの特別な日などに食べられてきました。深い蓋付きのお椀を「つぼ」と呼び、そのお椀に入れて出されるので「つぼの汁」と呼ばれたものが変化して「つぼん汁」になったと言われています。

22(火) かぼちゃおこわ・ゆず入りおひたし

冬至にちなんで、かぼちゃとゆずを使った献立にします。

25(金) ローストチキン

骨付きのもも肉を、醤油だれで煮込んでからオーブンでこんがり焼きます。

お知らせ

今月の学納金を含む給食費の引き落とし日は、**12月17日(木)**です。ご準備をお願いいたします。