



## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

### 手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



## 感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「**ビタミンA・C・E**」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
<p>にんじん かぼちゃ</p>	<p>赤ピーマン いちご ブロccoli 柿</p>	<p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油</p>

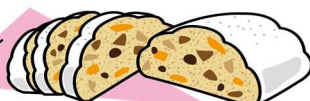
## 12/25 クリスマス

クリスマス  
プディング  
(イギリス)



イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

シュトレン  
(ドイツ)



パネトーネ  
(イタリア)



【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】  
今月の引き落とし日は12月20日(火)です。  
(今年度最後の引き落としです。)

# 12月5日(月)は「練馬大根」の日



昔からこの練馬の地で栽培されてきた練馬大根。戦後の食生活の洋風化、農地の減少などによりしばらく生産量も衰退していました。しかし地元の野菜を大切にしたいという農家の方々の思いが強く、少しずつ生産量も増えています。今年も、「練馬大根引っこ抜き競技大会」で引き抜かれた大根を翌日、区内の全小・中学校の給食で使用します。

光が丘第一中学校は「練馬スパゲティ」を作ります。

## 《12月の献立から》

### 22日(木) 冬至献立

今年の冬至は12月22日(木)です。この日は「冬至うどん・大学かぼちゃ・牛乳」です。

冬が至ると書いて冬至と言います。冬至は1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。

### 23日(金) クリスマス献立

「ナンピザ・フライドチキン・クリスマススープ・牛乳」と、デザート「クリスマスゼリー」です。

みなさんお楽しみに！！

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。



### 12月の使用食材の予定産地

牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。

練馬区は、株式会社協同乳業です。

米 ・東京都米穀小売商業組合練馬支部より「令和4年度産岩手県ひとめぼれ 100%」を購入しています。

野菜 ・キャベツ/練馬 キュウリ/群馬 長ネギ/岩手 しめじ/長野 白菜/茨城 えのきたけ/長野  
にんにく/青森 大根/練馬 小松菜/埼玉 もやし/栃木 人参/北海道 玉ねぎ/北海道  
ほうれん草/千葉 チンゲン菜/茨城 ピーマン/茨城 しょうが/高知 じゃがいも/北海道  
セロリ/長野 小松菜/練馬 紅マドンナ/愛媛

魚 ・かれい/ニュージーランド さんま/韓国 さば/ノルウェー アジ/ニュージーランド

肉 ・豚肉/茨城 鶏肉/青森 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉