

12月給食だより

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク



平成 29年11月30日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
栄養士 志摩 啓子

今年も残すところあと1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜ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。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。体調を崩すことがないよう、食事の前には手を洗い、三食しっかり食べて、元気に過ごせるようにしましょう。

寒さをふきとばす冬の食事とは？

<p>たんぱく質は たっぴりと！</p> <p>魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくりまします。</p>	<p>毎日とりたい ビタミンC！</p> <p>体の抵抗力を高めまします。くだものだけでなく、やさしい果物にも多く含まれていまします。</p>	<p>のどや鼻の粘膜を 強くするビタミンA！</p> <p>かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきてまします。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めまします。</p>	<p>外出後と食事前の 手洗い・うがい！</p> <p>手にはかぜなどのウイルスが付着してまします。そのまま食べてましますと手から口、鼻のねん膜を通過してウイルスが体内に侵入してまします。せっけんを使ったていねいな手洗いでウイルスを流し落としまししょう。</p>
--	--	---	--

12月5日(火)は練馬特産の練馬大根を給食に使用しまします！

3日(日)に実施される「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫される大根を使い、子どもたちに大人気の「練馬スパゲティ」にして出まします。

～練馬大根とは？～

練馬区の伝統野菜です。江戸時代から栽培されるようになましました。練馬大根は、水分が少なく実がしままっています。この特長を生かし、昔からたくあん漬けに加工され親しまれてまきました。しかし、時代の流れとともに、現在の生産量はとてま少なくなまっています。

とうじ 冬至です

「冬至」とは「1年で一番昼の短い日」のことです。昔から伝統行事として「冬至」に「かぼちゃ」を食べるといふのは、「かぼちゃの中には、かぜなどの病気に負けない力を付けてくれる「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く含まれてまいるからです。寒い冬に「かぼちゃ」を食べてビタミンを補給し、風邪を引かないようになししょうとする昔の人の知恵です。



なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられてまいるものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができまします。みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかになまります。この季節、なべ料理はおすすめてです。



学校給食費の徴収にご協力をお願いまします。
今月の引き落とし日は12月4日(月)です。

