

# 12月給食だより



早寝早起朝ごはん  
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉南小学校  
校長 山田 裕  
栄養士 藤田 純恵

早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。最近、寒さが日ごとに増してきています。空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなっています。元気に冬休みを迎えるためにも、毎日の食事をバランスよく食べ、規則正しい生活を心がけましょう。



## 寒さに負けない生活で、風邪を予防しよう

冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが、寒さや乾燥を好むためです。予防するためには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけることが大切です。うがい、手洗いも忘れないようにしてくださいね。

もし、体調を崩してしまったら、他の人にうつさないよう注意が必要です。給食当番の時には、決して無理をせず、当番はお休みするようにしましょう。

風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+保湿が基本です。

### 正しい手洗いの仕方

- ① 手を水でぬらす。
- ② せっけんをつけて、手のひらを洗う。
- ③ 手のこうを洗う。
- ④ 指の指の間を洗う。
- ⑤ 指先・爪の間を洗う。
- ⑥ てくび 手首を洗う。
- ⑦ みず 水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

<h3>栄養</h3> <p>1日3食、バランスよく食べましょう。特に朝食は大切です。</p>	<h3>休養</h3> <p>早寝・早起を心がけ、しっかりと体を休めましょう。睡眠不足は</p>	<h3>運動</h3> <p>適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体をつくりましょう。</p>	<h3>保湿</h3> <p>マスクやうがいで、鼻やのどを保湿しましょう。室内は50~60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに!</p>
---	--	---	---

## 今年の冬至は、12月22日です

冬至とは、一年のうちで昼が最も短く、夜が最も長い日のことです。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気にならないと言われていています。給食では、かぼちゃを使った野菜チップとゆずゼリーを作ります。

<12月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道 長崎県	セロリ	静岡県	さつまいも	茨城県 千葉県
しょうが	高知県	かぶ	千葉県	いんげん	鹿児島県 千葉県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	千葉県	もやし	栃木県	さといも	愛媛県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	はくさい	茨城県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	ねぎ	埼玉県 栃木県 千葉県	だいこん	練馬区 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
キャベツ	練馬区 茨城県 群馬県	こまつな	練馬区 埼玉県	ほうれんそう	東京都	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県
にら	栃木県	れんこん	茨城県	えのきたけ	新潟県 長野県		