

# いただきます

～給食だより 12月号～



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

令和4年11月30日

練馬区立豊玉南小学校  
校長 長谷川 修  
栄養士 宗形 元美

朝の気温が低くなり、布団から出るのがつらい季節になりました。そんな時こそ、「えいっ」と気合を入れて布団から出て、朝の陽ざしを浴びてみましょう。朝日には体のスイッチを入れる効果があります。スイッチを入れたら、腕をうーんと上に伸ばして体を起こし、しっかり朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べると体温が上がります。こうして体が活動モードになれば、1日を元気に過ごす準備完了です。寒さに負けず、できるだけ外で体を動かして、免疫力を高めましょう！もうすぐ音楽学習発表会ですね。当日、練習の成果を十分に発揮できるよう、練習だけでなく体調管理も心がけてもらえたらと思います。

## 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。コロナ対策で、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つ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。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 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。

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
 にんじん、かぼちゃ	 ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿	 アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油

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！



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。



### ふゆ やす 冬休みの食生活について



新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、

現在も様々な習慣が残っています。大みそかにたべる「年越しそば」は、細く長いそばに長寿を願ったり、縁起を担ぐ意味があります。お正月に食べる「おせち料理」は、もともとは歳神様へおそなえしたものを家族でいただく食事だったものが、新年の幸福や豊作を願う豪華な重箱料理となりました。「お雑煮」は、地域によりさまざまな特色がある料理です。年末年始、ぜひ、このような家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだけたらと思います。

### ～11月の食育～

#### \*3年生「みそ作り体験をしました！」

日ごろ豊玉南小の給食でもお世話になっている、練馬の味噌蔵「糶屋三郎右衛門」の辻田さんをお招きし、みそ作りを教わりました。大豆を洗って水につけ、ふくらんだ様子を見たり、大豆をつぶし、塩や糶と合わせて混ぜ、みそを作る体験をしました。完成は約半年後ですが、みんな出来上がるのを心待ちにしています。多くの保護者の皆様のご協力も頂き、とても貴重な体験が出来ました。ありがとうございました。



12月5日(月)は、  
「練馬大根」を使った

給食の日です。

4日(日)に行われる、「練馬大根引っこ抜き大会」で抜かれた練馬大根が区内の小中学校に届けられます。練馬区で育った地場野菜「練馬大根」をたっぷり使った「練馬スパゲティ」を作ります。

