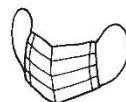




冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



©少年写真新聞社2025

意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

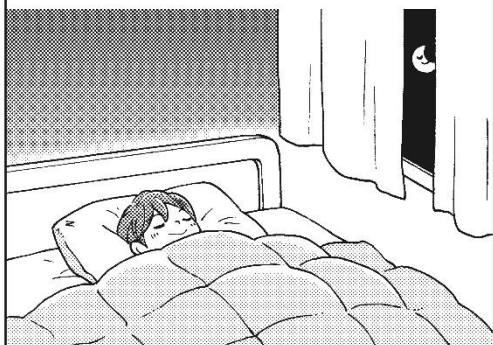
1日3食をしっかり食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする



手洗い・うがいをする



©少年写真新聞社2025



1年の中でもっとも日が短い日を「冬至」といいます。そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん
③かぼちゃ ④たまねぎ

かぼちゃは、免疫力を高めてくれるカロチン（体内でビタミンAに変わる）を豊富に含んでいて、寒い冬のかぜ予防に効果的です。

©かぼちゃ 冬

©少年写真新聞社2025

〔12月のこんだてから〕

8日：練馬大根一斉給食

練馬区から提供された練馬大根を使用して、練馬大根スパゲティを作ります。また、練馬大根の葉を使ったソテーも提供します。

16日：山梨県郷土料理

山梨県の郷土料理であるほうとうを提供します。ほうとうは平たい麺を汁と煮込んで作りますが、給食用にアレンジして、麺と汁を別々に提供します。

17日：練馬区産青首大根一斉給食

練馬区から提供された区内産の青首大根を使用して、生揚げと大根のそぼろ煮を作ります。

22日：冬至献立

給食では、ゆずを使ったさばのゆずみそ焼きを作ります。また、かぼちゃと白玉粉を使って、かぼちゃ団子を作り、出汁のきいた汁と合わせたかぼちゃ団子汁を提供します。

☆今月のにんじん・大根・キャベツは、近隣農家から届いた新鮮なものを使用します

11月に使用した食材の産地について

野菜・果物：にんじん（練馬区）・だいこん（練馬区）キャベツ（練馬区・千葉）・さつまいも（千葉）・白菜（長野・茨城）・小松菜（埼玉）・みかん（熊本）・かき（新潟）
肉：豚肉（北海道・茨城）・鶏肉（青森・岩手）
魚：さめ（宮城）・さけ（北海道）ししゃも（アイスランド）・ちりめんじゃこ（兵庫）

