

12月給食たより

令和4年 11月30日
練馬区立練馬小学校
栄養士



今年も残すところあとわずか。年末が近づくと冬至・クリスマス・大晦日など、行事がたくさんあります。楽しく元気に過ごせるように体調管理をしっかりとしていきましょう。

菌に負けないからだづくり



今年は朝・昼・晩の気温差が大きいですね。体調を崩しやすいこんな状況を乗り切るために、からだを元気にしてくれる栄養素を改めてピックアップします。

体調不良にならないためには？ ▼

- ・からだを守る力(免疫力)
- ・寒さに負けない力(抵抗力)

が必要…

じゃあ免疫力や抵抗力を強くするには… ▼

～たんぱく質～



血や肉を作るだけでなく、ウィルスなどと戦う物質の材料となる。

～ビタミンA～



のどや、鼻の粘膜を強くして、ウィルスなどが体に入るのを防ぐ。

～ビタミンC～



免疫力・抵抗力を高めてくれる。

給食でもよく使われているものが多い！



12月の給食から

～練馬区一斉給食 だいこん～



12月4日に練馬大根の引っこ抜き大会が開催されます。5日の給食ではこの大会で採れた練馬大根を使って、「練馬スパゲティ」を作ります。

～季節の食材～

12月13日は「たらちり」、今が旬のたらをたっぷり使ったメニューです。

～冬至(カボチャを使った献立)～



12月22日は冬至です。

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことで、ゆずを浮かべたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。

かぼちゃに含まれる「カロテン」は粘膜を強くして免疫力を高めてくれる効果があります。

給食ではそんなかぼちゃを使った「カレーライス」をつくりま

てあらみなお 手洗いを直そう!

新型コロナウイルス感染症の流行により、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。



学校給食費の集金にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は 12月6日(火)です。