



給食だより

令和8年1月28日
練馬区立練馬第三小学校

1月は春のような暖かい日があったかと思えば、急に気温が下がり真冬の寒さになるなど、気温の変化が激しく体調を崩してしまうこともあったと思います。しかしながら、寒さの本番はこれから。寒くなると増えるのが「かぜ」。

昔から「かぜは万病のもと」と言われるように、かぜがきっかけで思わぬ病気を引き起こすこともあります。普段から、「手洗い」「うがい」「しっかり栄養」などのかぜ対策をして病気を寄せつけない体を作りましょう！

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入つて炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

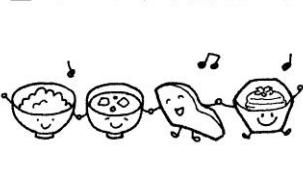


今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

① 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



⑥ 適度な運動をする



教えて！ うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって
知ってる？



口の中のバイキンを
洗い流す
ブクブクうがい



のどの奥の
バイキンを
洗い流す
ガラガラ
うがい



今日から君も
かぜ予防には2つの
うがいの達人！
うがいをしよう！

「練馬区産長ネギ」の 一斉給食を実施します



1月に引き続き、2月4日(水)に練馬区産長ネギを使用した給食が提供されます。2月は、練馬区産長ネギとベーコンを組み合わせた洋風の味噌汁「ねぎベえ汁」で登場します。

今年度は、練馬区産野菜を使用した一斉給食が8回も実施されました。年々気温が上昇し、特に夏は猛暑続きで農作物に深刻な影響を与えることもありました。それでも、農家のみなさんは、私たちにおいしい野菜を届けてくれました。

関わってくださったみなさんに感謝していただきましょう。



かぜをひいたら
水分をしっかり
とりましょう

