



給食だより

令和6年11月28日
練馬区立練馬第三小学校

11月の東京は、ぽかぽかと暖かい日と冬のように寒い日が交互にやってきて、体調を崩す人が多くみられました。インフルエンザなどの感染症はこれからの寒い時期に流行してきます。体を温めると免疫力がアップするといわれています。冬野菜には体を温める効果のあるものもあります。しっかり食べて、体の中からも温めましょう！

12/2(月)「練馬大根」・12/4(水)「練馬区産キャベツ」の



一斉給食を実施します。



12/2(月)は、前日に開催される「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された練馬大根を、12/4(水)には、「練馬区産キャベツ」を、練馬区内の小・中学校の給食に使用する一斉給食が実施されます。

練馬大根は、生産に多大な労力が必要なこともあり、現在では市場に出回ることほとんどなく、非常に貴重なものとなっています。練馬第三小学校では、その貴重な練馬大根をたっぷり使い、練馬区民のソウルフードとも呼ばれる「練馬スパゲティ」で、そして、練馬区における生産量・作付面積ともに都内第1位のキャベツは、新メニューの「豚肉とキャベツの甘辛丼」でいただきます。

一斉給食に関わってくださったみなさんに感謝しておいしくいただきましょう！



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

11月使用農作物産地

れんこん(茨城)	ほうれんそう(千葉)	なす(高知)
セロリ(長野)	長ねぎ(青森)	チンゲンサイ(千葉)
かぶ(千葉)	りんご(山形)	みかん(愛媛)

「温活(おんかつ)」



はじめてみませんか？



「温活」とは、暖房など外からの力に頼らずに、自分の力で体を温めることです。

体温が1℃下がると代謝が10~20%悪くなり、免疫力は30%も低下するといわれています。「体を温める食べ物や飲み物を摂取する」「定期的に運動する」「お風呂にゆっくり浸かる」「マッサージする」などの体を温める活動をしてみましょう。基礎体温が1℃上がると、体の機能や免疫力が高まり、風邪などの感染症にかかりにくくなります。

温活におすすめの食材・・・冬が旬、寒い地域で収穫されるもの(にんじん・れんこん・ごぼう・ほうれん草など)、発酵食品(味噌・納豆など)