

# 12月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが厳しく、空気も乾燥しているため、かぜがはやる時期です。外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずに行うようにしましょう。

## かぜの予防には、栄養と休養！

かぜをひかないためには、“栄養”と“休養”が大切です。食事は栄養のバランスに気をつけて3食しっかりと、夜は早めに寝るようにしましょう。心身ともに、健康に新年を迎えたいものです。



## かぜをひいた時の食事のポイント

### 発熱や寒気がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんやめん類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を補給しましょう。



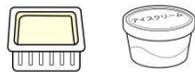
### 鼻水や鼻づまりがある時

温かい汁物や発汗促進の、殺菌作用のあるねぎやしょうがをとって体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを含む食品をとりましょう。



### せきやのどの痛みがある時

のどごしのよいスープや豆腐料理、アイスクリームなどにしましょう。辛みや酸味の強いものや熱いものなどの、のどを刺激するものは避けましょう。



### 下痢や吐き気がある時

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウム、無機質などの補給が大切です。



## 冬至 かぼちゃとゆず湯でかぜ予防



1年のうちで昼の時間がもっとも短くなる冬至。日本では昔から、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などと伝えられてきました。

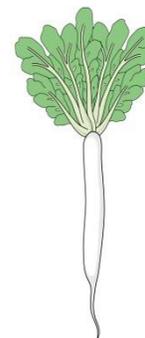
かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば、長期保存ができます。昔は、野菜の少なかった冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていたようです。かぼちゃは、エネルギーが高く、カロテンなどのビタミン類が豊富に含まれています。

また、ゆず湯に入ると体が温まります。かぜ予防のために、昔から伝わる冬至の風習を実践してみたいですか。



## 12月3日（月）は練馬大根一斉給食！

練馬大根は戦後の食生活の洋風化、農地の減少などによりしばらく生産量も衰退していました。しかし、地元の野菜を大切にしたいという農家の方々の思いが強く、少しずつ生産量も増えています。昨年に続き、「練馬大根引っこ抜き大会」で収穫された大根を、区内の全小中学校の給食で使用します。練馬東小学校では「練馬スパゲティ」（大根おろしとツナをしょうゆ、砂糖、塩、酢で味付けしたおろしソースをスパゲティにかけます）を出します。



### \*保護者の皆さまへ\*

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。今月の振替日は12月5日（水）です。なお、30年度の学校給食費は1月7日（月）が最終引き落とし日です。冬休みでも引き落としは通常通りになります。

### 《御注意》

給食費は、給食の食材費のみ使用されています。給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日（口座振替の前日）までに指定口座への入金をお願いします。なお、未納の場合、状況に応じて練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。