

2月給食だより



早寝 早起 朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

風邪がはやる季節です

寒くて乾燥した日が続いています。気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルス、風邪などの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になる季節です。ウイルスの感染を防ぐには、手洗い・うがいを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとして、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。



風邪をひいてしまったら・・・

温かくして安静にすることが第一です。そして、バランスのよい食事で体力を回復させ、ウイルスへの抵抗力をつけましょう。

★食欲があるときは通常の食事でも大丈夫ですが、なるべく消化の良いものを選びましょう。



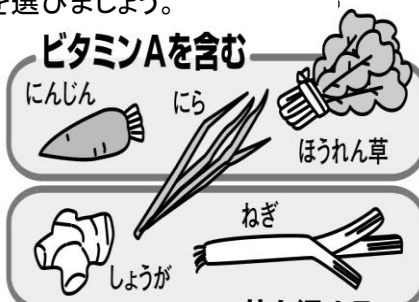
風邪のときにオススメの食事



食べやすく消化に良いもの



高たんぱく・低脂肪



ビタミンAを含む

体を温める

寒い時こそ、朝ごはんをしっかり食べましょう

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなりました。朝、ふとんやベッドから出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか。そんな時こそ、気合を入れて起き上がり、まずは朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんをしっかり食べることで、寝ている時に下がっていた体温が上がり、体がポカポカしてきます。



朝ごはんをしっかり食べると、いいことがいっぱい！

朝ごはんを食べないと...

脳 のエネルギーとなり、勉強に集中できる。

体 が温まり、1日を元気に活動するための準備が整う。

体が冷え、だるくなる。

やる気がおきず、イライラしやすくなる。

太りやすくなる。

腸 を刺激し、便秘を防ぐ。

* 給食費についてのお知らせ *

1月20日(月)で今年度の「給食費口座振替」は終了いたしました。現在、未納のある方は、先日通知いたしましたとおり、早急に事務室まで納めにきてください。なお、未納者に対しては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。