

平成30年度

平成30年11月30日

12月の給食だより

練馬区立高松小学校
栄養士 宮島加奈代



「早寝早起き朝ごはん」運動



いよいよ、今年も残りわずかです。冬は寒い日が続く、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすためには、毎日の習慣が大切です。4つのポイントを意識して、冬の寒さに負けない体をつくりましょう。



かぜやインフルエンザに負けない体の作り方

食 事をきちんと食べる



栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

休 養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいをする



石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

運 動して体を動かす



寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。



この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分でつくろう！

今年のかぜをひきたくないよ。どうすればいいのかな？

かぜの時は、安静・保温・栄養

かぜは、鼻やのどを中心とした上気道に起こる急性の炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって起こります。かぜを治療するには、体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつける必要があります。

それには安静・保温・栄養が大切です。かぜの時はエネルギーを使うので、無理のない範囲で、栄養のバランスのよい食事をとり、体を冷やさないようにして、十分な休養、睡眠をとりましょう。



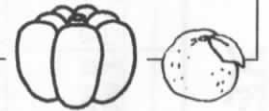
12月の献立紹介

◆3日…【練馬区地場野菜一斉給食】 ねいませパゲッティー

2日(日)に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で引っこ抜かれた練馬大根が練馬区立小中学校の学校給食に登場！練馬大根は、普通の大根より収穫に3倍から5倍の力が必要とされ、引っこ抜くのがとても大変です。

◆21日…【冬至こんだて】 カボチャ入り肉豆腐、野菜のゆず香あえ

22日は冬至です。冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日で、冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、昔からかぜをひかないという風習があります。給食では冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使用します。しっかり食べて、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！



食育クロスワード

□にあてはまる文字を考えてみよう

1		D	6		11	え	
			7	ろ			
2	5				12	び	14
3		ば		10		A	ぼ
4	か		8	B		13	く
			9	ず		E	C

ABCDEの文字をあてはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A□ B□ C□ D□ E□ を食べよう！

©少年写真新聞社2018

保護者のみなさまへ

12月の給食費集金は 12月11日(火)です。

振替日の前日までにゆうちょ銀行口座へご入金をお願いします。

クロアチアの食べ方... 【いぬやさい】を食べて