

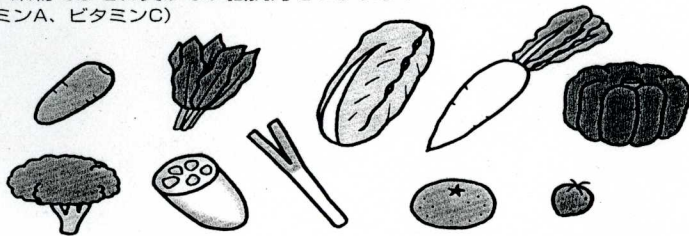
平成24年11月30日
光が丘第八小学校
栄養士 一水

いよいよ12月、1年のしめくくりの月です。
急に寒くなったりと1日の気温の変化に
体がついていけず、体調をくずしてしまい
かぜをひきやすくなります。かぜを予防する
には、手洗い、うがい大切です。毎日の食
事も好き嫌いをしないで何でも食べ、ゆくり
休んで元気に過ごしましょう。

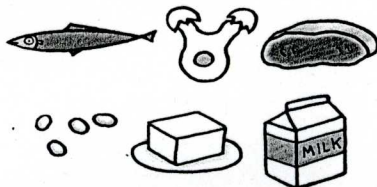
栄養バランスを考えた食事で 寒さに負けない体をつくらう！

丈夫な体をつくるためには好き嫌いをなくいろいろな食べ物を食べることが欠か
せません。とくに寒くなるこれからの時 には、体の抵抗力を高めるビタミン、体
をつくるもとになるたんぱく質、そして効率よく体を温めてくれる脂質を上手に
活用することも大切です。

- 野菜や果物でかぜに負けない抵抗力をつけよう！
(ビタミンA、ビタミンC)



- おかずをしっかり食べて体力を
つけよう！(たんぱく質)



- ぽかぽか、体を温めよう！(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただし取りすぎには注意しましょう。

練馬区産の「大根」をいただきます。

12月2日に区内の畑で収穫された大根を
区内小中学校で3日の給食に使用します。
こんだては学校ごとに工夫されますが、八小
では、「冬野菜のカーライス」「大根サラダ」に
使用します。

「カーライス」には大根の他にも、にんじん、
れんこん、ブロッコリーなどを使う予定です。

「冬至」

二十四節気のひとつです。日本では、1年中で
最も昼が短く、夜が長い日とされています。

この日に「かぼちゃ」を食べ「ゆず湯」に入る
という習慣があります。(今年は21日(金)です)
給食では、「かぼちゃのシチュー」「ゆずゼリー」で
冬至の日を迎えます。

