

12月の給食だより

平成 29年 11月 30日
 練馬区立立野小学校
 校長 池上育志
 栄養士 木内春菜

風が冷たくなり、だんだんと寒さが厳しくなってきました。空気が乾燥しているので、風邪やインフルエンザにかかりやすい時期です。手洗い・うがいとともに、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べて栄養をとり、病気を予防しましょう。

冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早起き・早寝を心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときを過ごしてください。

【生活リズムを整えるコツ】



起きたら日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時間に食事をとる

寝る直前にデジタル機器を使わない

スマホ ゲーム

OFF

夜食は控える

※食事が遅くなる
 ときは、夕方に
 軽く食べて2回に
 分けるなど工夫を

日中は適度に運動する

冬至 12/22

ゆず湯もね

かぼちゃ料理 あずきがゆ

大みそか 12/31

サケ・ブリなど 年越しそば

としと ぎかな 年取り魚 としこ 年越しそば

正月 1/1~

お雑煮 おせち料理

年末年始の行事と食べ物

七草 1/7

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すずな・すずしろ

七草がゆ

鏡開き 1/11

おしるこ など

小正月 1/15

あずきがゆ もち花・まゆ玉

※家庭や地域によって異なる場合があります。

寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないようぶな体を作りましょう。

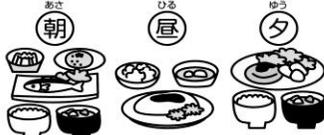


風邪・インフルエンザ予防のポイント

① こまめな手洗い・うがい



② 1日3回バランスのよい食事



③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



マフラーやマスクを活用しましょう

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

今月の食材・献立

5日(火) 練馬大根の日

12月3日に行われる「練馬大根ひっこぬき大会」の練馬大根を使い、「練馬スパゲティ」と「鶏肉と大根葉のスープ」を作ります。練馬大根で作ると一味ちがった美味しさになります。

11日(月) おにぎり de 給食

お家の人と協力して、オリジナルおにぎりを作ります。また、給食委員会による11日～15日は残菜0週間の取り組みがあります。好き嫌いせずいただきます!

給食レシピ紹介:練馬スパゲティ(4人分)

★材料 スパゲティ:300g、オリーブ油:小さじ2 大根:400g ツナ 120g



酢:大さじ1 砂糖大さじ2 しょうゆ:小さじ4 塩:少々 きざみのり:適量

★作り方:①スパゲティをゆで、オリーブ油をからめる。

②大根おろしに調味料を混ぜ、まろやかになるまで煮る。ツナ缶を入れる。

③スパゲティに②のソースをかけ、きざみのりをかけて完成!

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。

12月の引き落とし日は12月5日(火)です。

