



「風邪」など「感染症」に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギ
に多く含まれる

ほうれん草、レバー、ウナギ、かぼちゃ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、
植物油に多く含まれる

ア몬드、かぼちゃ、ひまわり油、モロヘイヤ、トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



ねりまくいっせいこんだて ねりまだいこん 練馬区一斉献立～練馬大根～



12月5日(月)は、練馬区一斉献立です。今回は、練馬大根を使用します。この練馬大根は、前日(4日)の練馬大根引っこ抜き大会で収穫された練馬大根を使用します。
練馬大根の栽培は、江戸時代からはじまりました。細長く、真ん中が少し太くなっているのが特徴です。水分が少ないので、たくあんにするのが向いています。
5日の大西小の給食は、練馬スパゲッティを提供します。ねりまの名前がついた伝統野菜を味わっていただきます!