

12月給食たより



平成29年11月30日
 練馬区立大泉学園小学校
 校長 小池 智彦

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。寒さも一段と厳しさを増してきました。冬は、空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい季節です。

「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけ、元気に冬を乗り切りましょう。

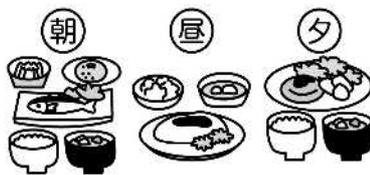
寒さに負けない体づくりを!

かぜやインフルエンザにかからないように、寒さに負けないじょうぶな身体を作りましょう。元気に冬をすごすためには、毎日の生活の中で、次のことを心がけましょう。



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ようにしましょう。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。

練馬大根の一斉給食

練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された大根を使って一斉給食が行われます。本校では12月5日(火)に「練馬スパゲッティ」として登場します。

10月生乳産地実績

千葉県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道
 予定であった群馬県の実績はありませんでした。

12月生乳産地予定

千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



ビタミンB2



学校給食費の徴収にご協力よろしく申し上げます。12月の引き落とし日は12月25日(月)です。