月刊　桜ランチ通信　12月号

冬を元気にすごそう

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと１か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

寒さに負けない！
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

12月5日 練馬大根を使用した練馬大根メニュー給食

練馬区では、練馬大根を生産しています。その練馬大根を練馬区の小中学校の給食で使用しています。本校では、ねりまスパゲティと、新メニューの、練馬大根の葉を使用した、練馬大根小倉葉ンケーキ(パンケーキ)を、提供する予定です。

農家の方が大切に育てた練馬大根です。あじわって食べてくださいね。