

# 食育だより 12月



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬区立豊玉中学校

12月になり、今年も残すところひと月となりました。日が暮れるのが早くなり、寒さが厳しくなっています。引き続き、風邪やインフルエンザ、胃腸炎が流行期に入る時期です。冬を元気に過ごすために、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 練馬区産地場野菜を使った給食を実施します。



4日(月)は練馬区内小中学校で練馬区産「練馬大根」を使用した給食を実施します。前日に行われた練馬大根、引っこ抜き大会で抜かれたものです。豊玉中学校では、人気の「練馬大根スパゲティー」を提供します。

## お知らせ

今月の引き落としで、給食費の引き落としが最後となります。今月も教材費と一緒に、ゆうちょ銀行から引き落としされます。対象のご家庭は、引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。今月の引き落とし日は、12月15日(金)です。

## かぜやインフルエンザに負けない体を作ろう！

例年より早く、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行っています。元気に過ごすために、毎日の生活の中で次のことを心がけましょう。

- ・規則正しい生活をする。
- ・早寝・早起きを心がけ、十分な睡眠を。
- ・1日3食、栄養バランスの整った食事をする。
- ・外出後や食事前などには、石けんを使った丁寧な手洗いを。 (清潔なハンカチも持ち歩く)
- ・外で運動をしたり、散歩したり、体を動かす。



## かぜや体調不良の時の食事 ※かぜのひきはじめにも

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、スープやみそ汁、お粥、うどんなどの消化の良い物がおすすめです。

**発熱**：熱で失われるエネルギーやビタミン類を無理なくとれる雑炊やポトフなどの消化の良い料

理がおすすめ。どうしても食欲のない時は、ゼリーなども良い。

**下痢**・・・おかゆやうどんの消化の良い料理がおすすめ。果物では、調整作用のあるりんごが良い。

(みかんなどの柑橘類は、胃腸に負担をかけるので控えましょう。)

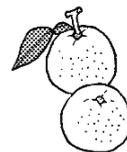
**吐き気**・・・無理には食わず、水分補給のみ気を付ける。



## 12月22日は、冬至です

冬至は、昼の時間が一番短く、夜が長くなります。そのため、冬至を境に昼が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられました。

冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)やれんこん、にんじん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれると言われています。



## 12月22日は、冬至です

冬至は、昼の時間が一番短く、夜が長くなります。そのため、冬至を境に昼が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられました。

冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんきん（かぼちゃ）やれんこん、にんじん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれると言われています。



## 給食の引き落としについて

今月も給食費の引き落としがあります。教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。

**今月の引き落とし日は、12月15日  
(水)です**