

食育だより 12月号



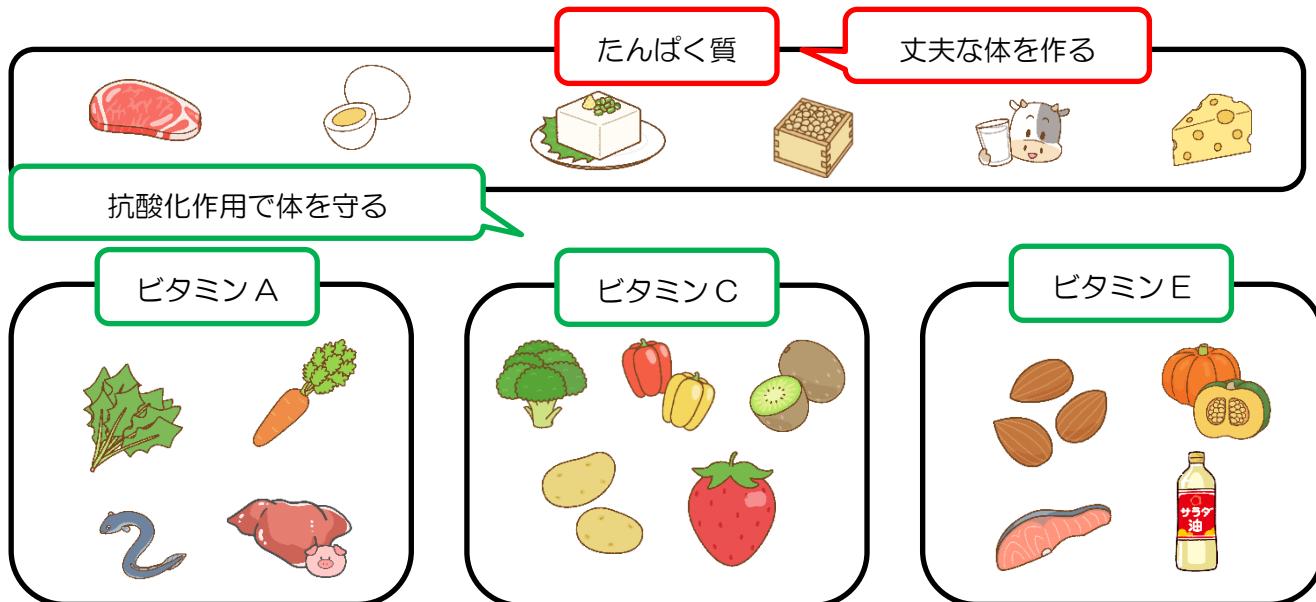
令和7年11月28日

練馬区立豊玉第二中学校

今年も残すところあと1か月です。2学期の学校行事はほとんど終わり、落ち着いた気持ちで過ごしている人も多いのではないでしょうか?学校行事はほとんど終わりましたが、12月の行事は冬至やクリスマス、年越しなどまだまだたくさんあります。これらの行事は有名な行事食も多いです。ぜひ、給食だけではなく、ご家庭でも行事や行事食を楽しんでみてほしいと思います。

○食事から抵抗力の強い体を作ろう○

朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬本番を迎えていきます。11月初めごろに豊二中でもインフルエンザの流行がありました。インフルエンザや風邪などの感染症を防ぐには、手洗い・うがいはもちろんのこと、食事面でも気をつけてほしいことがあります。今回は感染症予防につながる栄養素を4つ紹介します。今回、紹介したものの中にも体に必要な栄養素はたくさんあります。食事をするときは好き嫌いせず、色々な食材を食べるようにしてほしいと思います。バランスよく栄養を取って、体の抵抗力を高め、元気に冬を乗り切りましょう。



○2年生が給食室へ職場体験にきました○

昨年度に引き続き、11月18日、19日に2年生の3名が給食室に職場体験にきました。事前のあいさつや初日は緊張している様子がみられましたが、話をしっかりと聞き、スムーズに作業を行うことができました。調理員も「よく話を聞き、作業に取り組んでいた」と言っていました。

給食室に入ることはとても貴重な体験です。実際に調理機器に触れること、調理することで普段、どのようにして給食が作られているのかを学ぶことができたと思います。大変だったと思いますが、この経験を機に少しでも感謝の心をもち、これから給食を食べてほしいと思います。

