

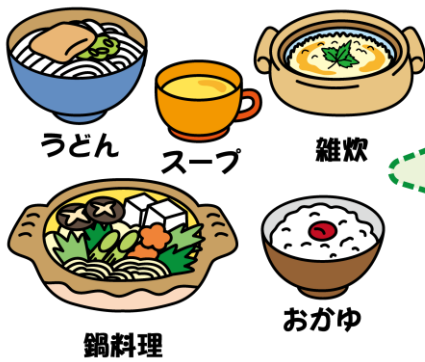
## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



### 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



### おすすめの食材



### 冬の牛乳は味が濃い!?



給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない  
さっぱりとした味



秋から春先…  
乳脂肪分が多い濃厚な味



～今月のこんだて～

#### 4 (火) 節分献立

豆まきの後に自分の年齢の数、または年齢+1 個の大豆を食べて健康を願う風習にちなみ、揚げた大豆にきな粉をまぶした「きな粉豆」を作ります。

#### 20 (木) ゲン担ぎ献立

受験応援・学年末試験に向けてに食べてゲン担ぎ♪  
味噌カツの登場です！

#### 27 (木) 一斉献立「ねりま人参」

練馬区産の地場ニンジンを使用して  
ニンジンゼリーを作ります。



#### 1月に使用した給食食材の主な産地

米…まっしぐら(青森)・ひとめぼれ(岩手)

野菜…練馬・東京・青森・高知・北海道・千葉・茨城・熊本・愛媛・愛知・長野・栃木・など

くだもの…みかん(熊本)・いよかん(愛媛)

肉…宮崎・群馬・茨城・岩手・千葉など

魚…ぶり(長崎)・ししゃも(ノルウェー)・サバの文化干し(ノルウェー)

12月牛乳産地…東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・福島・北海道

