



12月号

令和4年
(2022)
練馬区立
開進第一中学校

— 練馬大根 一斉学校給食の日 —

校庭の木々の葉もたいぶ散り、冷たい北風が吹く季節になりました。これからは、この冷たい北風が、あたたかい年の瀬とともに、クリスマスやお正月といはた楽しいひと時を運んで来ます。

早いもので今年のカレンダーも最後の1枚となりました。今年は比較的暖かい11月でしたが、これからは、寒い日が増え、本格的な冬将軍も、周も存くやて来ます。

街では、早くもクリスマスソングが流れ、色鮮やかなイルミネーションやクリスマスグッズ、正月用品や来年のカレンダー等が目につくようになります。気持ちい年の瀬ですが、子供たちの食事には気を配りたいものです。

野菜たっぷりの温かい食事、体の芯から暖まり、適度な運動と十分な睡眠に心掛け、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

師走に入り寒さも一段と厳しくなります。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が猛威を振るうのも、これからの季節です。

今年は、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時流行する可能性があるというニュースもあり、注意が必要です。原因となる菌やウイルスは、ドアノブや手すりなどの生活用品の、あちらこちらに付着して、それが手に付くと口や鼻、目などから体内に入って感染してしまいます。食事の前やトイレの後、外から帰った時などは、手洗いや、うがいをはかりと行い予防しましょう。

— 今月の献立紹介 —

今月も、1年生が家庭科で学習した給食献立を、9日(金)に実施します。給食用に多少手直してありますが、今回は、2名の献立を紹介します。

- ・ごはん飯と豆腐ハンバーグ、1年1組 守田一花さん。
- ・ほうれん草のごま和えと、キャベツ・人参・厚揚げのみそ汁、1年1組 森心希さん。

— みんな大盛り! 給食展 —

練馬区の学校給食を紹介する給食展が、11月30日～12月6日迄、練馬区役所のアトリウムで開催されています。12月2日(金)は、開進第一中学校の給食が午後から展示され、紹介されます。

練馬区の学校給食では、食育の一環として小中学校一斉に区内の野菜を使用した給食を実施しています。5日(月)の「練馬の豚丼」で使用する大根は、前日の大根引「こ抜き競技大会」で抜かれた大根が区より提供されます。

— 感染症予防に「ビタミンC」を! —

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

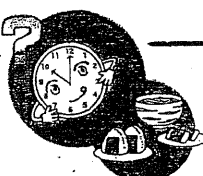
ビタミンC	ビタミンE
<p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>ほうれん草、レバー、ウナギ</p>	<p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド、ごま油、ひまわり油</p>

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



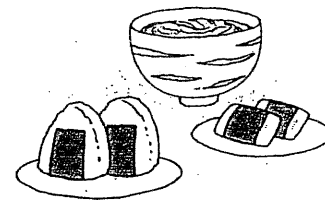
— 体にやさしい夜食とは? —

3年生のみなさんは、進路に向けて夜遅くまで勉強することもあるのではないのでしょうか? ちょっと小腹が減ったとき、どんな夜食を食べたらよいのでしょうか。



おすすめのメニュー

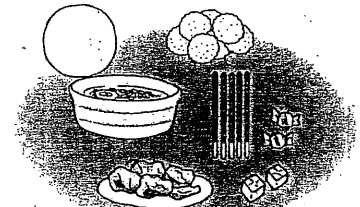
おにぎり 素うどん 磯辺もち など



消化がよく胃の負担にもならないため、翌朝の体調にも影響しにくい食べ物です。

あまりおすすめできないメニュー

チョコレート 甘いお菓子 スナック菓子 から揚げ インスタントラーメン など



糖分や脂質のとりすぎにつながります。消化も悪いため、胃に負担をかけてしまいます。

夜食は、あくまで次の日の朝ごはんまでのつなぎの軽食です。夜食を食べすぎて、翌日の朝ごはんが食べられないといったことのないように気をつけましょう。