

12月 食育だより

冬休み中の 食生活について



もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう。

<p>ふ るさどに 伝わる食文化 を知ろう。</p> 	<p>ゆ っくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。</p> 	<p>や すみ中も、 早寝・早起き・ 朝ごはん！</p> 	<p>す すんで 家の人の お手伝いを しよう。</p> 	<p>み んなで 食卓を囲み、 家族だんらん の機会を。</p> 
--	---	---	---	--

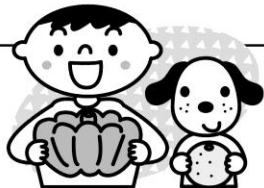
食べ物で体の中 から温まろう！

木枯らしが吹く寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物自体にも、体を冷やしたり温めたりする効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなりましょう。



体を温める食べ物

12月22日
冬至



1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気にならないといわれています。

◎練馬区立小中学校 地場野菜（練馬産大根）一斉使用◎

練馬区立小中学校で地場産物を学校給食で一斉に使用することで練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心の涵養や学校給食が「生きた教材」として活用される事を目的としています。

★12月7日（月）は練馬産大根を使用した練馬スパゲティです。

12月6日（日）に練馬区主催で行われる、練馬大根引っこ抜き競技大会で収穫された大根が12月7日（月）の朝に納品されます。石神井南中学校では納品された練馬産大根を使用した練馬スパゲティを予定しています。地元の農家の方々に感謝をしていただきましょう。

早いもので今年も後1カ月となりました。これからは寒さも一段と厳しくなります。同時に風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。

特にインフルエンザやノロウイルスは感染力が強いのので日ごろから一人ひとりがしっかりと予防しましょう。かかってしまったら他の人に移さないように注意も必要です。



風邪などの予防には、こまめな手洗いと「栄養・休養・運動」+「保湿」が必要です。

睡眠をたっぷりって朝ごはんをしっかり食べましょう！

