

12月食育たより

平成29年12月
練馬区立石神井南中学校

練馬区立全小中学校の小5と中2で「残食調査」および「朝ごはん調べ」を行いました。その結果をお知らせします。

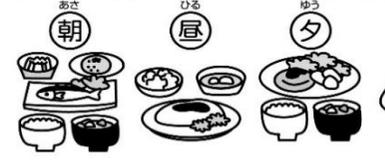
寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗いうがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



マフラーやマスクを活用しましょう

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。



★12月4日は練馬大根一斉給食です。

練馬区では伝統野菜を守るため、練馬大根引っこ抜き大会などの様々な取り組みをしています。12月3日に行われる引っこ抜き大会で収穫された大根は練馬区の全小、中学校に届けられます。石南中では麻婆大根の献立にさせていただきます。収穫から時間が経っていないので鮮度が良く、栄養素も損なわれるのが少ない状態で食べることができます。



◎ドイツ料理
12月5日(火)
ザワークラフト風
アイントップフ

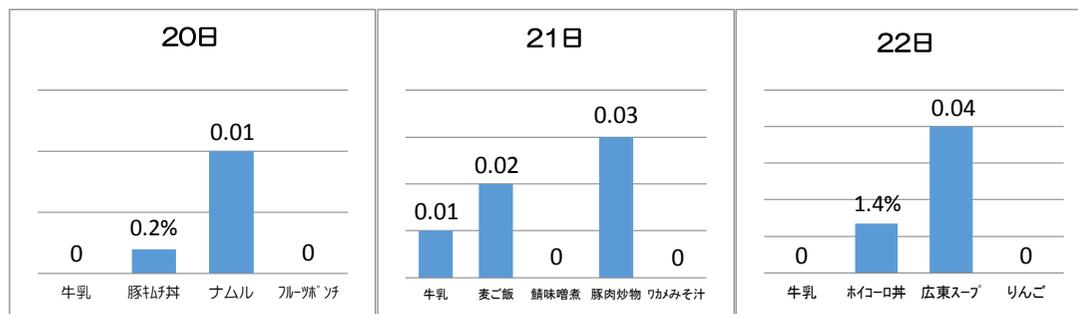


◎冬至献立
12月22日(金)
ほうとううどん
かぶの柚サラダ
冬至もち



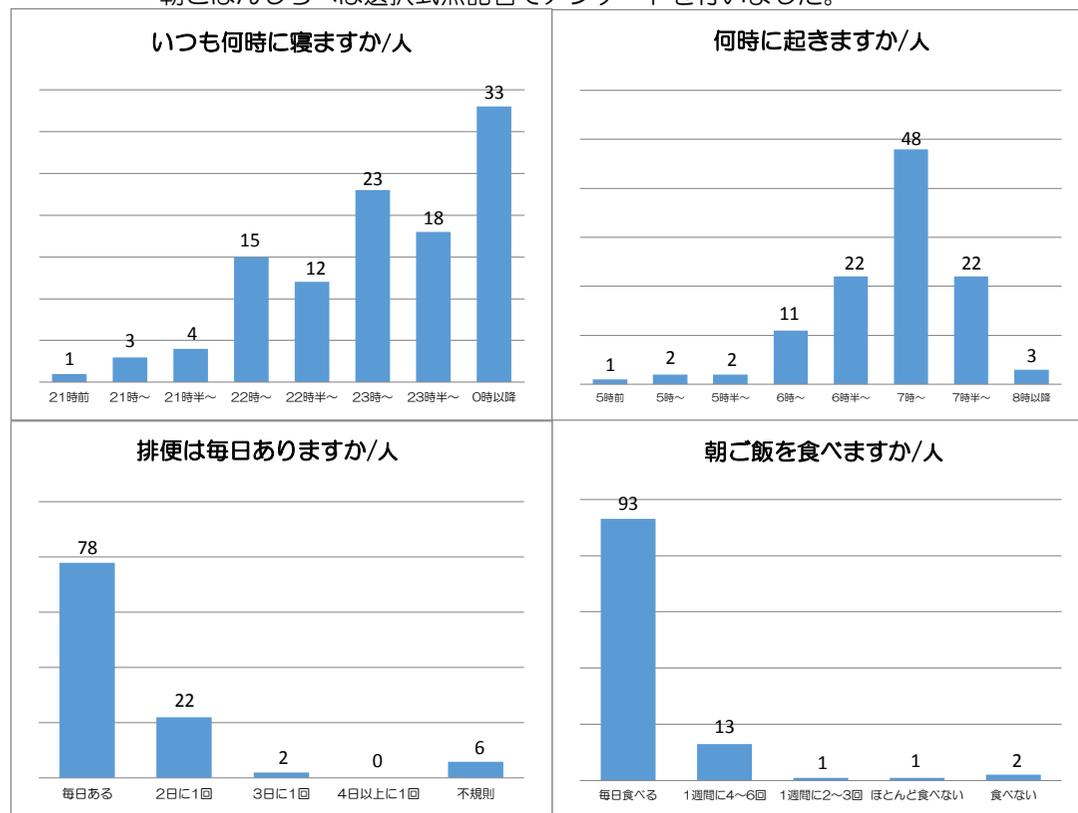
◎セレクト給食
12月25日(月)
セレクトパン
セレクトドリンク

☆残食調査☆ 調査期間は11月13日～24日の間で米飯給食の日、3日間です。本校は20日、21日、22日の3日間行いました。



☆朝ごはんしらべ☆

朝ごはんしらべは選択式無記名でアンケートを行いました。



全体的に朝ごはんを食べる習慣ができているようです。これからも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

