



今年も残すところあと1ヶ月になりました。寒さが一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。

冬を元気に過ごすためには、手洗いやうがい大切です。外から帰った後、食事の前など、欠かさず行うようにしたいですね。

## ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ 風邪を予防しよう ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

### 風邪を予防するには…

#### タンパク質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。



#### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが入ってくるのを防ぎます。



#### ビタミンC

細胞に入りこむウイルスをやっつけるなど、寒さや病気への免疫力を高めます。



#### ビタミンB、E

疲れをとったり、血行をよくして体の新陳代謝を活発にしたりします。



### 症状別！風邪をひいたときは…

#### 発熱や寒気があるとき

体温があがるとエネルギーの消費量が多くなります。ご飯や麺類(うどん)などのエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。

#### 鼻水や鼻づまりがあるとき

温かい汁物や、発汗促進・殺菌作用のあるねぎやしょうがをとって体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためにはビタミンAをとりましょう。

#### せきやのどの痛みがあるとき

のどごしのよいスープや豆腐料理がおすすめです。辛味や酸味の強いもの、熱いものは避けましょう。はちみつ、大根、レンコン、しょうがなどが効果があります。

#### 下痢や吐き気があるとき

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。水分・ナトリウム・カリウム・ミネラルなどの補給も大切です。

寒い冬は風邪予防もかねてタンパク質が豊富に入った魚や豆腐を使った鍋物や湯豆腐、ビタミン類が豊富に入ったブロッコリーや白菜を使ったシチューやスープなど、温かい食べ物がおすすです。

栄養豊富な冬野菜(大根、ほうれん草、白菜、れんこん、ねぎ)も積極的にとりましょう。



## 給食着の運用について

給食当番では、共用の給食着（エプロン・三角巾）を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着（エプロン等）を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。



## ☆今月の献立より☆



### 1日＊郷土料理（埼玉）・ラッキースター献立

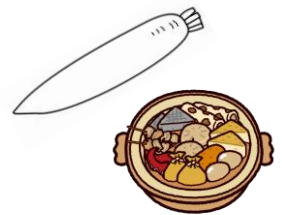


ゼリーフライは埼玉県行田市の料理です。おからとつぶしたじゃがいもを混ぜ、素揚げして作ります。形が小判型であることから『<sup>ぜに</sup>銭フライ』がなまって『ゼリーフライ』になったといわれています。今月のラッキースター献立です。

まゆ玉汁は埼玉県秩父市の料理です。秩父市では昔、<sup>かいこ</sup>蚕を育てて絹糸を生産していました。その名残から、白玉団子を蚕の繭<sup>まゆ</sup>に見立てて汁の中に入れるまゆ玉汁ができました。

### 8日・23日＊練馬大根・青首大根一斉使用日

今月は8日に練馬大根、23日に青首大根が区から一斉に配られます。  
練馬大根はおろして『練馬スパゲティ』に、青首大根は『おでん』に使用します。  
8日の練馬大根は前日に行われる『練馬大根引っこ抜き競技大会』で収穫される大根です。練馬区独自の楽しい行事なので興味のある方はぜひ調べてみてください。  
（今年度のエントリーは終了しています）



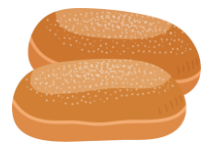
### 12日＊世界の料理（スペイン）



パエリアはスペインのバレンシア地方で作られた野菜や魚介類などを炊き込んだ米料理です。パエリアはバレンシア語で『フライパン』という意味があります。主菜はスペイン発祥のスパニッシュオムレツ、スープはスペインで有名なお祭り『トマト祭り』から白インゲン豆とトマトのスープにしました。

### 18日＊セレクト給食【揚げパン】

今年度2回目のセレクト給食は、揚げパンの味です。きなこ・ココア・抹茶の3種類から1人1種類を選びます。パンにアレルギーのある生徒は果物のセレクトを実施します。自分の選んだものを忘れないようにしましょう。



## ●11月の主な食材の産地●

牛乳：東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道、米：岩手（ひとめぼれ）・秋田（あきたこまち）、新潟（こしひかり）、ゆず：大根葉・里芋：練馬区、キャベツ：練馬区・茨城、小松菜：東京・埼玉・茨城、大根・青梗菜・ほうれん草：千葉、しょうが：高知・茨城、ねぎ：秋田・青森・山形、きゅうり：埼玉・群馬、人参：北海道・千葉・青森、玉ねぎ・じゃがいも：北海道、さつまいも・せり：茨城、にんにく・ごぼう：青森、白菜：群馬・茨城、もやし：栃木、たけのこ：愛媛、ピーマン：高知、さやいんげん：福島、えのき・しめじ・パセリ：長野、まいたけ：新潟、柿：和歌山、みかん：熊本、豚肉：青森、鶏肉：岩手・千葉、ぶり：北海道、わかさぎ：カナダ、鮭：日本