

給食だより

早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



寒さの厳しい季節になり、かぜをひきやすい時季となりました。

かぜの予防には、食事・運動・睡眠が大切です。ウイルスに負けない抵抗力をつけるためにも、栄養をしっかりとって体力をつけ、手洗い・うがいをきちんと行いましょう。

かぜとは？

かぜは、空気中に漂うウイルスや細菌が、鼻やのどなどの上気道に付着して炎症を起こすことです。症状は、くしゃみや鼻みず、鼻づまり、のどの痛み、全身の不快感、発熱、頭痛、寒気、筋肉痛、食欲不振、せきやたんなどがあります。かぜをこじらせると中耳炎や肺炎、気管支炎などの病気を招くこともあります。



かぜをひいた時の食事のポイント

発熱や寒気がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんやめん類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時

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を含む食品をとりましょう。

せきやのどの痛みがある時

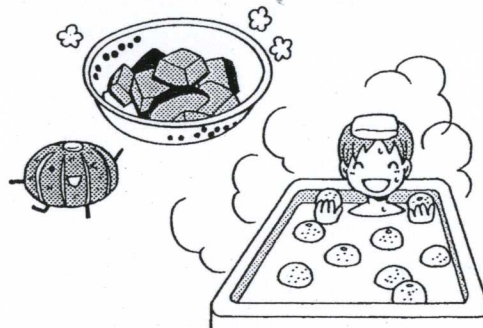
のどごしのよいスープや豆腐料理、アイスクリームなどにしましょう。辛みや酸味の強いものや熱いものなどの、のどを刺激するものは避けましょう。

下痢や吐き気がある時

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。また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウム、無機質などの補給が大切です。



冬至 かぼちゃとゆず湯でかぜ予防



1年の中で昼の時間のもっとも短くなる冬至。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかない（中風にならない）などと伝えられてきました。かぼちゃは、エネルギーが高く、カロテンなどのビタミン類が豊富に含まれています。また、ゆず湯に入ると体が温まります。かぜ予防のために、昔から伝わる冬至の風習を実践してみましょう。



★12月の献立より★

- 旬の食材である、大根、白菜、れんこん、ほうれん草、小松菜、鮭、さば、ねぎ、みかん、りんごなどを使用した献立作成をしました。
- 8日は、11月の練馬キャベツに引き続き、練馬大根を使った献立を練馬区小中学校で一斉に実施します。前日の「練馬大根引っこ抜き大会」で採れた新鮮なものが届きます。本校では、大人気の練馬スパゲッティーを作ります。
- 22日は冬至にちなんで、かぼちゃのすいとん汁と、さばのゆずみそかけを提供します。
- 24日&25日はクリスマス献立です。お楽しみに♪



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は12月10日（水）です。

今年度最後の引き落としになります。前日までのご入金をお願いいたします



〈お願い〉

学校給食費（教材費等）の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までに（口座振替の前日）までに指定口座への入金（納入）をお願いいたします。
なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。