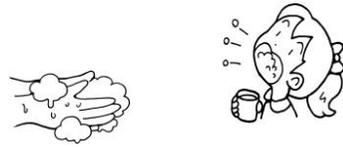


＊給食だより＊



早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



日毎に寒さが厳しくなってきました。今年もあとわずかですね。

12月は「師走」と書くように、慌ただしく、あっという間に時間が過ぎてしまいます。これから、冬至やクリスマス、大みそかなどのさまざまな行事があるので、行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調をととのえて過ごしましょう。

また、インフルエンザや感染性の胃腸炎が流行する時期です。食事の前や、外出から帰った時は、うがい・手洗いを忘れずにしっかり行いましょう。



・発熱がある時

エネルギーの消費量が多くなるので、ご飯やめん類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を補給しましょう。



・鼻水・鼻づまりがある時

温かい汁物や発汗促進・殺菌効果のあるねぎや生姜を食べて体を温めましょう。鼻の粘膜を強くするビタミンAやビタミンCの多い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・豆腐料理・ゼリー・アイスクリームなどを食べましょう。熱すぎるものや酸味・辛味の強い喉を刺激する食べ物は避けましょう。



・下痢や吐き気がある時

味の濃いもの、油の多い料理は避けて、お粥やスープなど、消化のよいものを食べましょう。水分・ミネラル・ビタミンが失われてしまうので、スポーツドリンクなどで補給しましょう。



2日(月) 『練馬大根の日』

11月30日(土)に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で抜かれた大根を学校給食に提供していただき、区内全校で練馬大根を使った給食を実施します。本校では、人気メニューの「練馬スパゲッティ」を作ります。

18日(水) 『自分で作る朝ごはんコンクール献立』

夏休みの家庭科課題であった「自分で作る朝ごはん」。日頃、料理を作っていないだろうと思われる生徒たちも、自分自身や家族のために、朝ごはんの献立をたて、実際に調理をし、それを笑顔で喜んで食べてくれる姿をみて、自らの食事内容を見つめ、自分で作る力を養ってこれればと思います。応募作品の中から、給食で作れる献立を選んで、冬バージョンにして取り入れてみました。

20日(金) 『冬至献立』

12月22日は冬至です。

冬至は1年で最も昼の時間が短い日です。

冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べ、無病息災を祈る風習があります。

ゆず湯は風邪を防ぎ、皮膚を強くする効果があります。また、かぼちゃには風邪などの感染症を予防する働きのあるカロテンが多く含まれています。

給食では「さわらのゆずみそ焼き」とかぼちゃをたっぷり使った「ほうとう汁」を作ります。

23日(月) 『ちょっと早いクリスマス献立』

「キャロットライス」は、たっぷりの人参をごま油で炒め、ごはんにご混ぜます。

「花野菜のにんにくしょうゆあえ」には、ロマネスコを使って、クリスマスツリーをイメージして作ります。お楽しみに♪

学校給食費の支払い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(火)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

