

＊給食だより＊



早寝早起朝ごはん

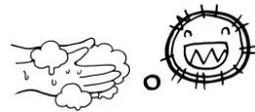
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



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。

寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立つ働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



12月の献立より

7日(月) 『練馬大根の日』

12月6日(日)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。

幻とまで言われる「練馬大根」。

理由の一つは、その抜きにくさ。普通の大根の3倍から5倍の力が必要とされ収穫がとても大変なので生産量が減ってしまったともいわれています。

「練馬大根引っこ抜き競技大会」が開催されて今年で14回目を数えます。一面の緑に覆われた大根畑で練馬大根を抜くイベントは、練馬区の風物詩になっています。

21日(月) 『冬至献立』

12月21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「メバルのゆずみそ焼き」とかぼちゃをたっぷり使った「かぼちゃすいとん」を作ります。



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(木)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

