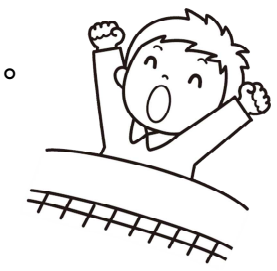
12月給食だより

令和2年11月 30 日(月)
中野区立桃園第二小学校
校 長　山崎 義弘
栄養士　鈴木 瑞代

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが厳しく、空気が乾燥している季節は、風邪やインフルエンザにかかりやすいです。病気にかからず、健康的に過ごすために大事なことは、睡眠・栄養・休養です。元気に冬を過ごすため、以下のことに気を付けましょう。

★早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう★

しっかりと休養をとるために早寝を、
1日を元気に過ごすために早起きをして、
朝ごはんを必ず食べましょう。



★手洗い・うがいを忘れずに★

手洗い・うがいをこまめにし、ウイルスを入れないようにしましょう。

★バランスよく食べよう★

風邪予防には、いろいろな食べものからバランスよく栄養をとることが大切です。ポイントとなる栄養素は、以下の2つです。

ビタミンA：ウイルスを体の中に入れにくくする。
（にんじん・小松菜など緑黄色野菜に多い）

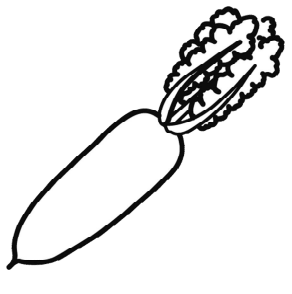
ビタミンC：体に入ったウイルスを追い出す。
（キャベツなどの淡色野菜、果物に多い）

好き嫌いせず、1日3食しっかりと食べましょう。

～練馬大根のお話～

東京の伝統的な野菜、練馬大根が収穫時期を迎えます。給食でも7日（月）のツナおろしスパゲティ、16日（水）のマーボー練馬大根に、練馬大根を使用します。

練馬大根は長く、大きいものは1ｍにもなります。青首大根よりも水分が少なく、実が締まっているので、料理はもちろん、漬物にも適した大根です。

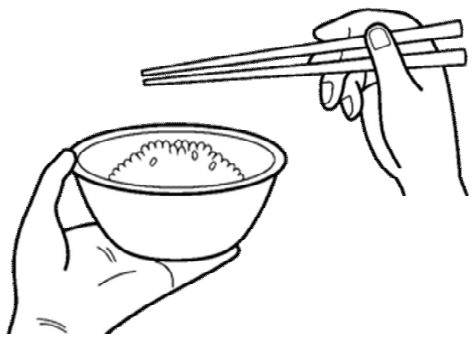


12月の給食目標～食事作法を身に付けよう～

12月の給食目標は、「食事作法を身に付けよう」です。学校生活を気持ちよく過ごすための

マナーがあるように、食事にもマナーがあります。きちんと食事マナーができているかどうか、ご家庭でも確認してみてください。

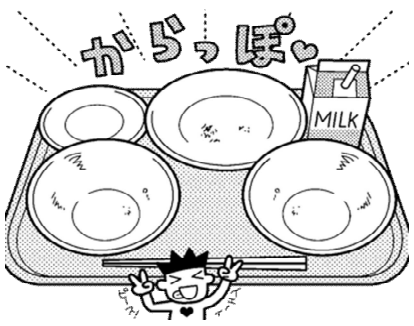
①感謝の気持ちをこめて
あいさつをする。



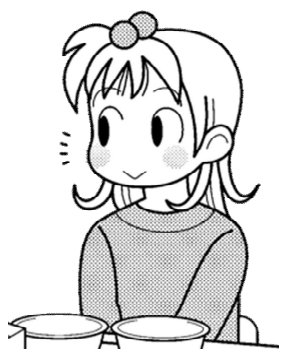
②食器を正しく持って食べる。

③背筋をまっすぐ伸ばして
食べる。

④ひじをつかずに食べる。

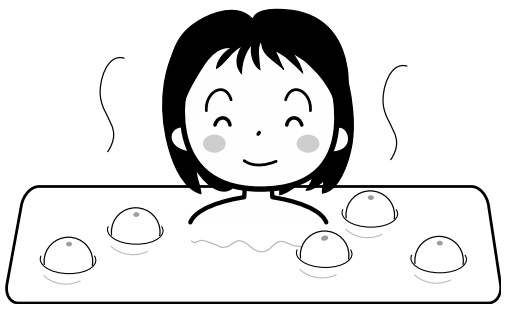
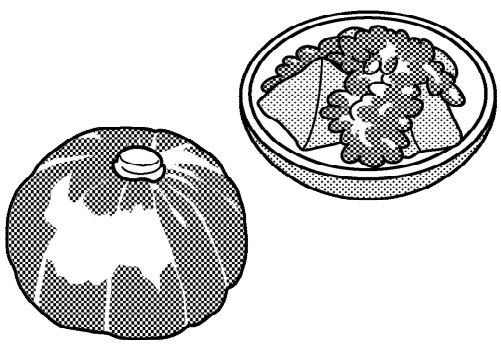


⑤好き嫌いをせずに
残さず食べる。



⑥食べ終わっても
席で静かに待つ。

12月21日（月）は冬至です

冬至は、1年のうちで、最も昼が短く、夜が最も長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）や風邪の予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ると風邪をひかないともいわれています。