

令和3年11月30日(火)  
中野区立桃園第二小学校  
校長 山崎 義弘  
栄養士 野口 菜穂子

# 12月給食たより

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し、

1日を元気に過ごすために早起きをして、

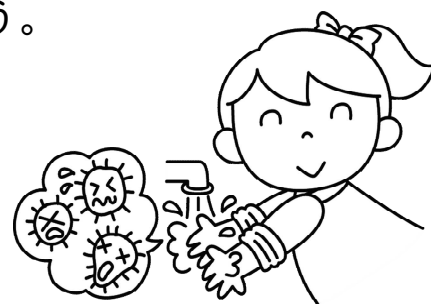
朝ごはんを必ず食べましょう。



## ★手洗い・うがいを忘れずに★

手洗い・うがいをこまめにし、

ウイルスを体の中に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・小松菜などの色の濃い野菜に多い)

ビタミンC：体に入ったウイルスを追い出す。

(キャベツなどの色の薄い野菜や果物に多い)



好き嫌いせず、1日3食しっかりと食べましょう。

# 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自分で振り返ってみましょう。



①感謝の気持ちをこめてあいさつをする。



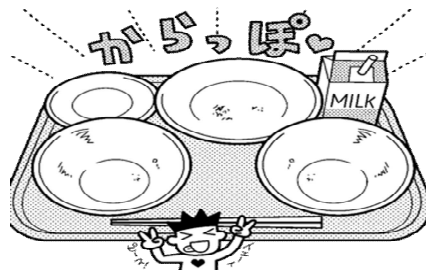
②食器を正しく持って食べる。



③黙って食べる。  
④背筋をまっすぐの伸ばして食べる。



⑤ひじをつかずに食べる。



⑥好き嫌いをせずに残さず食べる。

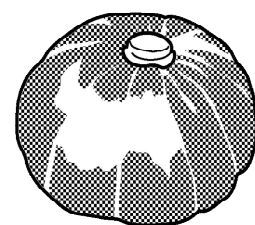
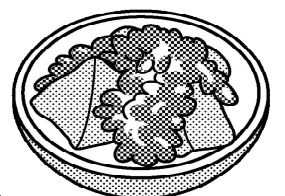
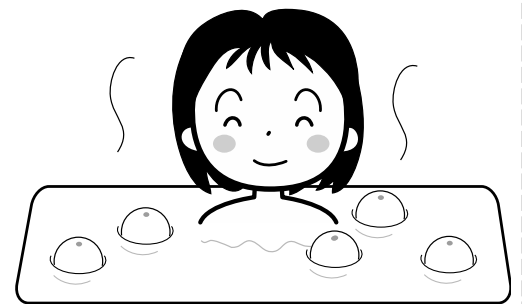


⑦食べ終わったらマスクをつけ席で静かに待つ。

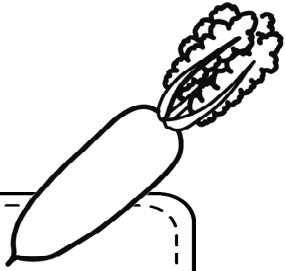
## 12月22日(水)は冬至です

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。



ねりまだいこん はなし  
～練馬大根のお話～



とうきょう でんとうき やさい ねりま だいこん しゅうかくじ き むか きゅうしょく なのか げつ  
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

にち すい ねりま だいこん ねりま だいこん しょう  
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。

ねりま だいこん なが おお メートル あおくびだいこん すいぶん  
練馬大根は長く、大きいものは1 m にもなります。青首大根よりも水分が

すく み し りょうり つけもの てき だいこん  
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。