

# 保健室より

## 冬はけがをしやすい？！

### ■筋肉が硬くなる

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり、転んだりしやすくなります。準備運動をしっかり行ってから活動しましょう。

### ■ポケットに手を入れてしまう

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬケガにつながることもあります。

### ■暖房器具などの使用

暖房器具でのやけども増える時期です。使い捨てカイロや湯たんぽなどを長時間同じ場所に当て続けると、低温やけどの危険もあります。またストーブなどの家電については火事などの危険も伴います。使用方法について確認しておきましょう。

### 学校保健委員会について

毎年、講師の方にご来校いただいて講演会を行っています。令和6年度の学校保健委員会は、1月17日に予定しております。お忙しい中ではございますが、ぜひご参加ください。

**日時**：令和7年1月17日（金）14：00～15：00 **場所**：会議室

**テーマ**：「ヤングケアラーについて」 **講師**：港区子ども家庭支援センター職員

### 食物アレルギー調査票について（12月11日（水）提出締切 ※1～5年生は全員提出）

次年度の食物アレルギー対応において「食物アレルギー調査票」を12月3日に配布します。食物アレルギーの有無にかかわらず、1～5年生は全員提出になります。ご記入後は、担任までご提出ください。

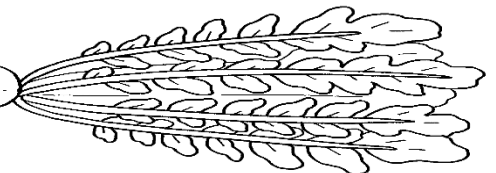


# 給食室より

## 栄養士のつぶやき ～練馬大根・冬至～

もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えるかと思えます。この機会を利用して、大みそかや正月の行事食の由来などについて、ご家庭で語り合ってみてはいかがでしょうか？また、家庭の味や地域ならではの料理について話してみるのもよいでしょう。

12月14日（土）栄養士と有志の教職員は『江戸東京野菜』の一つの「練馬大根」の収穫体験に参加してきます。普段、芝浦小に美味しい魚介類や・乾物・東京都産のお野菜などを届けてくれている業者さんの全面協力で行われる「1600年後半から続く伝統的な江戸東京野菜を子どもたちのもとへ届ける地産地消プロジェクト」。12月16日（月）の給食で練馬大根を使った「ツナおろしスパゲッティ（通称：練馬スパゲッティ）」を子供たちがどのような顔をしながら食べるか、今から楽しみです。



栄養士：深沢 啓介

## 冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

※給食では日本かぼちゃを使用します

### 日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



