

中学校 給食・食育だより

令和5年(2023年)12月
第一学校給食共同調理場

今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身に染みる季節です。年末年始は行事がたくさんあります。元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には気をつけましょう。



「風邪」など「感染症」に負けない体をつくろう!

新型コロナウイルスが発生してから、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

手についたウイルスを体内に入れない予防策のひとつとして、手洗いはとても重要です。せっけんをつけて、ていねいに洗うことを心がけましょう。



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



寒さに負けない食事

感染症を予防するためには、体の抵抗力を高めておくことが大切です。栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べるよう心がけましょう。

身体の抵抗力を高めよう!
(ビタミンA・Cで免疫力アップ)



体を強くしよう!
(基礎代謝を上げるたんぱく質)



体を温めよう!
(脂質は体を動かす燃料)



※とりすぎには気をつけよう!

冬野菜を食べよう! ~12月の給食より~

★5日 豚肉と大根の煮物

大根は、鍋や煮物、汁物と寒い季節には大活躍の野菜です。下茹でしてから煮ることで、中まで味がしみこみやすくなります。



★6日 かぶとツナの和風マヨサラダ NEW

かぶは「すずな」とも言われ、春の七草のひとつです。寒い時期に甘みが増し、おいしくなります。根も葉も食べることができ、それぞれに異なる栄養があります。サラダや浅漬けて食べると本来の甘みを感じられ、煮るととろけるような食感になります。



★12日 八宝菜

旬の白菜をたっぷり使った炒め物です。白菜は、味にくせがなく淡白な味わいなので、鍋物、炒め物、漬物、サラダなど、和洋中いろいろな料理に合います。



★14日 ブロッコリーのごま和え

ブロッコリーは一年中流通していますが、冬が旬の野菜です。ビタミンCがとて多く含まれています。緑色のもこもこした部分は、つばみの集合体です。茎の部分も、厚めに皮をむいて塩ゆですると、ホクホクしておいしく食べることができます。



★18日 ほうれん草の白和え NEW

ほうれん草はとても栄養価が高く、緑黄色野菜の代表です。特にカロテンやビタミンC、鉄分を多く含んでいます。白和えは、白い豆腐や白ごまなどでつくった和え衣と、野菜などの具材を混ぜ合わせた料理です。



冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう!</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べものを、バランスよく食べよう!</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p> <p>副菜 主菜 主食 汁物</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう!</p> <p>だらだら食べると、虫歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう!</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事にふれる機会が多くあります。</p>

3学期の給食は1月10日(水)からです。お楽しみに♪