

# 中学校 給食・食育だより

令和6年(2024年)12月  
第一学校給食共同調理場

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え年末年始を元気に楽しく過ごせるようにしましょう。

## 栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!



寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。そのために、石けんを使った手洗いやマスクを着用します。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

### 身体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・Cで免疫カアップ)



### 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)



## 冬休みの過ごし方

<p>★ こまめに手を洗い、清潔なタオル等でふこう。</p>	<p>★ 早寝・早起きし、十分な睡眠を心がけよう。</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、いろいろな日本の伝統行事があります。地域や家庭に伝わる食文化をふれてみよう。</p>
<p>★ 朝・昼・夕決まった時間に食べ、生活リズムを整えよう。</p>	<p>★ 適度な運動をしよう。</p>	

## 冬野菜を食べよう!

～12月の献立より～

### ★6日(金) お事汁

お正月をはさんだ、12月8日と2月8日を「事八日」といい、「お事汁」というみそ汁を食べて無病息災を願います。事とは、「行事」「祭事」「農作業」などのことで、昔から「事八日」は、事を始めたり納めたりする大事な日とされてきました。「お事汁」は、別名「六質汁」と呼ばれ、里芋、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、あずきなどを入れて作られてきました。あずきの赤い色は、魔除けになるとされ、具だくさんで栄養があり体が温まる行事食です。



### ★12日(木) カレー鍋

削り節のおいしい出汁に肉、厚揚げ、冬野菜などを入れ、カレー粉で味付けをした具沢山の汁です。

### ★19日(木) おこげ

炊いた米を乾燥したものです。食べやすい大きさに割って、八宝菜に入れ、トロっとしたあんとおこげの食感を味わってください。



《今日の給食(山田中)》

### ★20日(金) 冬至の献立

21日は冬至です。1年で一番昼の時間が短くなる日です。次の日から昼が延びるため「一陽来復」として冬至を境に運が上昇するといわれています。冬至には運盛りといって終わりに「ん」がつくものを食べると縁起が良いとされてきました。さらに名前の中に2つ「ん」のある食べ物は、特に運を呼び込むといわれています。20日の給食には、「人参」「れんこん」「こんにゃく」を使います。

## ノロウイルスによる食中毒を予防しよう

ノロウイルスは腸の細胞内で増え、便などについて体の外に出できます。トイレの後は、石けんで手を洗い、清潔なハンカチで手を拭きましょう。手洗いが不十分だと、ウイルスがついたままで、手を介してまき散らすことになります。食事前、外出後、掃除の後も忘れずに手洗いをしましょう。

寒くなり、水が冷たいと、手洗いがついつい雑になっていませんか。

## 手洗いを見直そう!

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



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。

