



給食だより

12月号

令和6年12月2日
足立区立伊興中学校

寒さが厳しい季節となりました。美味しいお鍋の季節ですね。ビタミンCが豊富な冬野菜は、風邪予防にとっても効果的です。12月の給食も、旬の冬野菜を多く取り入れているので、残さずしっかりと食べて、風邪に負けない体づくりを心がけましょう。

のどの痛みにご注意を！



夏に比べて冬は空気中の水分が少ないため、湿度が下がります。乾いた空気を吸い込むため、日常生活において喉がイガイガするなど、違和感を覚えることがあると思います。健康対策の基本は「食事」です。体が不調な時こそ、十分な栄養を摂ることが大切です。のどにとっても良い食材をご紹介します。下記以外では、生姜とりんごがおすすめです。

ハチミツ

のど飴の成分としてもよく使われている“はちみつ”には、殺菌作用やのどの炎症に効く作用があります。また、はちみつの主成分であるぶどう糖や果糖などは、消化吸収が早く、吸収後にエネルギーに変わるので、体が弱っているときの栄養補給におすすめです。お湯で溶かして飲んだり、ヨーグルトにかけて食べると良いでしょう。



大根

大根は白菜、豆腐とともに精進料理の“養生三宝”のひとつです。別名「すずしろ」といい、正月明けに食べる七草がゆにも含まれています。アブラナ科の仲間である大根には、“イソチオシアネート”という成分が含まれており、抗炎症作用・殺菌効果があります。大根をおろすことで、より一層効果が期待できます。



毎日給食で飲んでいる牛乳も、豊富なカルシウム以外にも栄養素が詰まっています。のどに潤いを与え、ウイルスが粘膜につくのを防ぐ効果もあるので必ず飲みましょう。

冬にも飲もう!! 牛乳

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。



寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

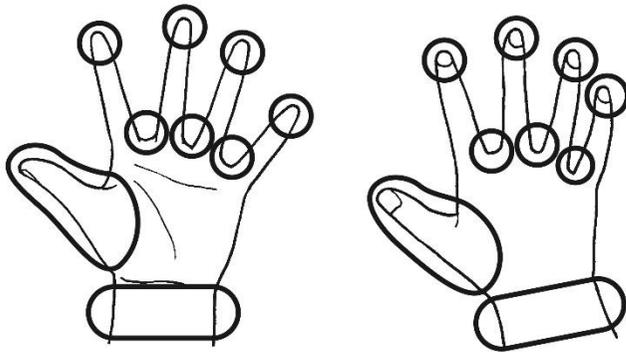
手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまう、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使ってていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

★12月の献立について★

長野



大分



12月20日（金）《セレクト給食～郷土料理～》

→2つのうち、どちらかを選ぶ“セレクト給食”を実施します。

給食委員さん、聞き取り調査のご協力ありがとうございました。現在集計中です。次月号に結果を載せますので、今しばらくお待ちください。

<当日のメニュー>

ごはん・とり天（大分県）or 山賊焼き（長野県）・わさび醤油和え・味噌汁

12月23日（月）《冬至にちなんだ給食》

→冬至は、1年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。今年は土曜日が冬至の為、2日遅いですが、かぼちゃとゆずを使った、冬至にちなんだ給食を提供します。

<当日のメニュー>

ほうとう・のり塩ポテト・ゆず醤油和え



12月17日（火）2年生は校外学習のため、給食提供がありません。