

給食だより 12月 足立区立東島根中学校

今年も残すところあと1ヶ月になりました。寒く乾燥した季節は風邪が流行ります。風邪は汚れた手に付いたウイルスが目や鼻、口の粘膜を通して体の中に入り、引き起こされます。

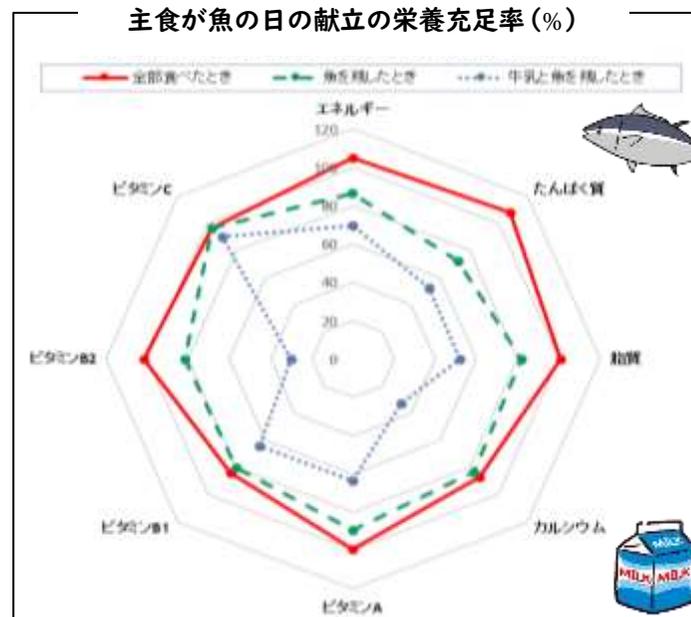
食事の前には手洗い、うがいをして、風邪を予防しましょう。

苦手な食べ物もひと口挑戦しよう！

みなさんは、毎日の給食をしっかりと食べていますか？「寒くなってきたから牛乳は飲みたくない...」「魚は苦手だから残してしまおう...」時々そんな姿が見られます。

給食は、1食分しっかりと食べることで、栄養のバランスがとれるように考えられています。しかし、給食を残してしまうと、栄養のバランスはどうなるのでしょうか？

主食が魚の日の献立を例に、右のグラフに表してみました。



給食を全部食べたとき、グラフは綺麗な8角形をしています。しかし、魚を残してしまうと、身体をつくるもととなる栄養素の「たんぱく質」が摂れなくなってしまいます。また、牛乳を残してしまったときはどうでしょうか？全体的に栄養が摂れなくなってしまいます。特に、中学生のみなさんにとって重要な栄養素である「カルシウム」が大幅に減っていることが分かります。

バランスよく栄養を摂り、丈夫で健康に過ごすためには、給食をしっかりと食べることが大切です。苦手な食べ物が給食に出たときは、全て残してしまうのではなく、ひと口だけでも食べるよう心がけてみましょう。



もいもい給食ウィーク



12月2日(月)～6日(金)はもいもい給食ウィークです。この期間は、保健給食委員が以下の項目をチェックします。

- ・給食当番の服装はきちんとしているか、給食当番以外の生徒は着席できているか
 - ・「いただきます」をした時刻
 - ・牛乳パックや食器、はし類、食缶類がきちんと片付けられているか
- 成績が優秀だったクラスには給食のリクエスト権をプレゼントします。クラスで協力して準備を行い、よりよい給食時間を過ごしましょう。

12月の献立紹介



14日(木) 野菜の日給食「ブロッコリー」

ブロッコリーは「花野菜」と呼ばれ、花のつぼみを食べる野菜です。ビタミンCやカロテンが豊富で、食物繊維も多く、栄養がたくさん詰まっている野菜です。



捨ててしまいがちな茎の部分も、茹でると甘味があり、美味しく食べることができます。給食では、ブロッコリーを使ったクリームシチューを作ります。

20日(金) 季節の給食「冬至」

今年の冬至は12月21日(土)です。冬至の日には、かぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。かぼちゃは、夏に収穫される野菜ですが、栄養価が高く、冬まで保存できるので冬至に食べられるようになりました。寒い冬を元気に過ごそうという昔の人の知恵です。

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。

ゆず



冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。

んがつく食べ物



冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれています。