

# 12月 給食だより

めん えき りよく たか

## 免疫力を高めよう!

寒い日が増えてきました。かぜやインフルエンザも流行しています。予防には、手洗いやうがい、ウイルスが体の中に入るのを防ぐことと、栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、ウイルスに負けない「免疫力」を高めておくことが大切です。食事面も気をつけてみましょう。

12月の給食目標  
冬の健康と食生活について考えよう

### 野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜には、その季節に体が必要とする栄養も豊富です。

### 朝のくだものは金!



寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的にほきゅうしましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

### 具だくさんのみそ汁で



みそ汁は、バランスのとれた食事への近道! 塩分の取りすぎに気をつけながら、具だくさんにして、体も温めましょう。

### よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

## 【今月の注目食材】

### 【こみつりんご】



↑ 去年の実物です

「高德(こうとく)」という、幻のりんごと呼ばれる品種のりんごに、より多くの蜜が入るように仕上げたりんごが「こみつ」です。一度消滅しかけていましたが、17年に渡る農家さんの努力により復活しました。小さめですが、蜜がたっぷり入っていて、甘くておいしいりんごです。

### 【江戸東京野菜】

#### 【練馬大根】



練馬大根は、とても大きく、繊維が多く、水分が少ない大根です。たくあん漬けに最適で、たくさんの大根が吊るして干されます。

一時は、栽培が途絶え、練馬区から委託を受けた農家により栽培が復活しましたが、高齢化のため、栽培量が減少しています。

#### 【滝野川ごぼう】



滝野川ごぼうは、江戸時代に北区滝野川のあたりで栽培されていたごぼうです。参勤交代で江戸に訪れた大名により全国に広がり、今では、日本の9割以上が滝野川ごぼうの系統になります。

長いもので1メートルあり、しなるようなやわらかさが特徴です。

2日と19日の給食にそれぞれ登場します。

### 【愛媛果試28号】



栽培が愛媛県に限定されている愛媛県オリジナル柑橘です。品質や栽培経路が限定された物が「紅マドンナ」です。「夢オレンジ、あいか、姫まどんな」など、色々な名前が出ています。皮が薄く、ゼリーみだいな食感の大変おいしい柑橘です。

完食ありがとう!

2年4組・1年4組・3年2組  
2年3組・3年3組

生徒によって、食べる量に差があることや、無理に食べて具合が悪くならないように、給食での完食指導はしていません。今回発表したクラスは、多くの生徒が積極的に食べて、食べ残し削減に貢献してくれました。たくさん食べてくれて嬉しいです。いつもありがとう!