

12月給食たより

令和5年度11月30日
 北区立明桜中学校
 校長 五明 早苗
 栄養士 稲葉 きみ子

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節に関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないためにも、日頃から一人一人が予防をすることが大切です。もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、一日三食を欠かさず食べて適度に体も動かすように心がけましょう。

12月の給食目標：衛生的に食事をしよう

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



冬休み中の食生活



<p>かぼちゃ</p> <p>冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。</p>	<p>あずき</p> <p>赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。</p>
<p>「ん」のつく食べ物</p> <p>冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。</p> <p>なんきん (かぼちゃ) にんじん (人参) れんこん (里芋) ぎんなん (栗) きんかん (金柑)</p>	<p>こんにゃく</p> <p>「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。</p>

給食通信

10月23日(月):2-4 小松菜やじゃこは、おいしく食べながら、カルシウム貯金ができるってすごく得したな~と思いました。

→成長期のみなさんは、今が一番カルシウムを取らなければいけない時期です。これからも健康な生活をおくるためにぜひ積極的にカルシウム貯金をしましょう。

10月27日(金):1-4 みんな「月見団子」のあんみつを必死に残さないように食べていました(笑)おいしかったです！

→甘いお団子か、しょっぱいお団子か...好みが分かれたね。でも、どのクラスもよく食べていました。

10月31日(火):1-2 パンプキンパイ、ありがとうございます。甘くてとてもおいしかったです。季節感を味わえました。

→ハロウィンということで、かぼちゃを使って手作りしたサクサクのパイでしたね。大好評でうれしいです。

11月2日(木):2-2 吹き寄せごはんが色とりどりで、とてもおいしかったです。ちくわの二色揚げはカレー味・青のり味のどちらもおいしかったです。→木の葉が吹き寄せられた様子を食材であらわした見た目もきれいで、秋らしいごはんでしたね。

11月13日(月):1-6 鮭の紅葉焼きのソースがとてもおいしかったです。→色合いを考え、マヨネーズとにんじんで紅葉を表しました。

11月16日(木):2-6セレクトゼリーがおいしかったです。→今回のゼリーはカルピス391人・オレンジ224人でした。次回のセレクト給食も楽しみにしてください。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

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。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

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。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。

