

# 12月給食たより

令和6年11月29日(金)

学校栄養職員 井出

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続き、かぜ等の病気にかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムを整えましょう。

## ①本校の学校給食

### 献立作成で心がけていること

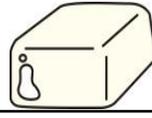
- 安心安全な給食
- 栄養バランスのよい給食
- 地産地消(旬の食材)
- 行事食
- 食文化(郷土料理)



いただきます!

## ②中学生に必要な栄養素と給食

- ・給食では1日に必要な栄養素の1/3をまかなっている
- ・成長期の中学生はカルシウムと鉄が特に必要(大人より多い)
- ・カルシウムは家庭で十分な量をとりにくいとされていることから、給食では1日に必要な量の1/2がとれるようになっている
- ・カルシウムは牛乳などの乳製品以外の食材からもとれる(豆腐、ちりめん、納豆など)



## 味の旅～北海道～

北海道は、世界で21番目に大きな島です。本州とは津軽海峡で隔てられていますが、青函トンネルにより鉄路でつながれています。北海道東部は世界遺産認定された知床半島を有しています。

鮭やカニなどの魚介類が豊富に獲れるほか、広大な土地を生かした酪農や農業も盛んな土地です。



ゆるキャラ  
メロン熊

## チャンチャン焼き

北海道では、「**鮭のチャンチャン焼き**」



が有名です。「鮭のチャンチャン焼き」は、秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。石狩地方の漁師町が発祥と言われていましたが、今では全国的にも有名となり、平成19年(2007年)には「石狩鍋」「ジンギスカン」とともに、「農山漁村の郷土料理百選」に選ばれています。

# 12月21日は『冬至』

12月21日(土)は「冬至」です。冬至とは1年で1番太陽が出ている時間が短い、つまり、お昼の時間が短い日です。冬至の次の日から6月の「夏至」に向けて、次第に太陽が出ている時間が多くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる、1年の始まりの日として大切にされてきました。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。

## かぼちゃを食べる。

栄養価が高く、風邪予防の効果が期待できるかぼちゃ。そのまま煮て食べたり、あんこと一緒に煮る「いとこ煮」を食べる地域もあります。

## ゆず湯に入る。

冬が旬のゆずは、香りが強いいため、邪気を追い払うと言われています。良い香りでリラックス効果もあるので、ぜひお風呂に浮かべてゆず湯を楽しみましょう。



## 「ん」のつくものを食べる。

「だいこん」や「うどん」など名前に「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めると言われています。中でも「ん」が2つ付く『冬至の七種』と呼ばれる食べ物が次の7つです。



なんきん



れんこん



にんじん

ぎんなん



きんかん



かんてん



うどん

# 寒さに負けない食事をしましょう

体を作るもとはなんといっても**食事**です。不規則な食事、偏った食事を続けていると健康のためによくありません。朝・昼・夕の規則正しい食事、栄養バランスのよい食事を心がけ、寒い冬も元気に過ごしましょう!

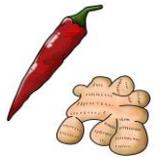
## 体を温める食事を!

冷えた体に冷たいものを取り入れたら、体はますます冷えてしまいます。寒いときは、「フーフー」言いながら食べる温かい料理が一番ですね。



## スパイスで体ぽっかぽか!

香辛料や薬味の辛味や香りにも、体を温める効果があります。ただし、刺激が強いので摂りすぎに気をつけましょう。



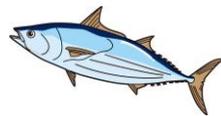
## 旬の野菜!根菜の力!

冬を旬とする野菜は、1年の中で最も甘く栄養価が高いと言われています。(例えば、冬のほうれん草のビタミンCは、夏の3倍!)また、根菜は体を温めてくれる作用があります。



## たんぱく質はしっかりと!

寒さで失った体力を回復させる効果があります。



## ビタミンもたっぷり!

ビタミンは免疫力を高め、かぜにかかりにくくします。

