

12月給食たより

令和7年12月

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・睡眠をとて生活リズムを整えましょう。

中学生に必要な「栄養素」と「給食」について知ろう！

給食では、中学生が1日で必要な栄養素の約1/3を補っています。成長期である中学生は特に「カルシウム」と「鉄」が必要であり、この必要量は大人よりも多いと言われています。カルシウムは家庭では十分な量をとりにくくされているため、給食では、1日に必要なカルシウムの1/2がとれるようになっています。牛乳などの乳製品以外の食材（豆腐、ちりめん、豆腐）からもとれます。

寒さに負けない食事をしよう！

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体の健康のためによくありません。健康のためには、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ることが大切です。以下のことを心がけながら、寒い冬も元気に過ごしましょう！

体を温める食事を!!

みそ汁



スープ



寒い季節になると、体が冷えて風邪をひきやすくなったり、朝なかなか動けなかったりします。そんな時は、食べ物の力で体の中からぽかぽかにすることが大切です。みそ汁やスープなどの温かい汁物を1品そえたり、生野菜は加熱して食べるなどの工夫をすると、体の中から温まることができます。また、よく噛んで食べることで、体を温めてくれるという効果もあります。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。いろいろな工夫をして、寒い冬を乗り越えましょう。

スパイスで体ぽかぽか！

にんにく



しょうが



生姜やにんにくなどの香辛料やたまねぎには、血行をよくしてくれる働きがあります。体のめぐりをよくし、体の中からぽかぽかと温めてくれます。また、薬味の辛味や香りにも、体を温める効果があります。生姜湯やシナモンの効いた飲み物もおすすめです。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！根菜の力でパワーアップ！

ほうれん草



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。冬にとれるほうれん草のビタミンCは、夏にとれるほうれん草の3倍もあります。また、根菜類は体を温めてくれる作用があります。

たんぱく質とビタミンはしっかりと！

みかん



たんぱく質には、寒さで失った体力を回復させる効果があります。また、みかんなどに多く含まれるビタミンは免疫力を高め、風邪にかかりにくくする効果があります。たんぱく質もビタミンもしっかりとたっぷり摂りましょう。

12月22日は『冬至』

12月22日(月)は「冬至」です。冬至とは1年でいちばん太陽が出ている時間が短い日と言われています。つまり、1年でいちばん昼間の時間が短い日ということになります。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。

日本の文化では、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きました。この日の給食は、「かぼちゃ」や「ゆず」を使用した献立になっていますので、ぜひ、冬至を味わってみてください。

(1) かぼちゃを食べる。

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

(2) ゆず湯に入る。

冬が旬のゆずは、香りが強いため、邪気を追い払うと言われています。柑橘の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んでみてください。



(3) 「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(h)どん

11月の行事食をご紹介！！

1年生 リクエスト献立

- ・カレーライス
- ・牛乳
- ・からあげ
- ・フルーツポンチ



ふるさとくまさんデー ～菊池～

- ・人参ごはん
- ・牛乳
- ・武光公鍋
(たけみつこうなべ)
- ・ごぼうの炒め物



味の旅 万博めぐり ～サウジアラビア～

- ・カプサ
- ・牛乳
- ・モロヘイヤスープ
- ・ヨーグルトサラダ

