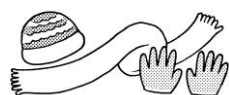


# 給食だより



令和3年11月30日  
荒川区立第三中学校  
校長 小柴 恵一  
栄養士 金山 桜子

今年もあと1か月です。すっかり寒くなって、空気も乾燥し、かぜや感染症にかかりやすい時期です。こまめな手洗いと1日3食のバランスのよい食事、十分な睡眠を意識して体調を整えていきましょう。



## 12月の給食目標

### 冬の寒さに負けない食事をしよう

## 12月20日・21日は、 「第3回食育プレゼンテーション」です！



第3回目のテーマは、「上手に開こう！牛乳パック」です。毎日、給食の時間に牛乳パックを開いています。どのように活用されているか知っていますか？保健委員から、「牛乳パックのリサイクルの流れ」や「上手に開くポイント」について紹介します。しっかり聞いて、日々の活動にいかしてくださいね。



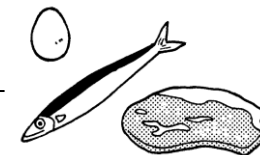
### 12月9日～15日は、読書週間！ 給食に「ブックメニュー」が登場します。

- 9日（木）「妖怪アパートの幽雅な日常①」  
香月日輪 著 講談社
  - ・るり子さんのとんかつ
  - ・大根とアゲのみそ汁
- 13日（月）「3年7組食物調理科」  
須藤靖貴 著 講談社
  - ・四川風麻婆豆腐

★「ブックメニュー」とは？・・・本に出てくる料理を給食で再現します。給食をとおして、本に親しむことを目的としています。

## 体を温めて免疫力アップ！！

体が冷えると血液の流れが悪くなって、体にさまざまな不調が起こりやすくなり、免疫力も低下します。主食・主菜・副菜をバランスよく食べることを基本としたうえで、体を温める食材を意識して食べること、体を温める食習慣を身に付けることが大切です。



### <体を温める食材>

#### ●たんぱく質を多く含むもの（肉、魚、卵、豆、牛乳など）

体の中で熱をつくり、体温を上げます。

朝食でも、たんぱく質をしっかりとることを意識しましょう。

- ・ご飯には → 納豆、魚の缶詰など
- ・パンには → チーズ、ハム、ヨーグルトなど

調理しなくてもすぐに食べられるものを上手に活用！

#### ●土のなかで育つ野菜・辛みの強い野菜

土の中で育つ野菜（にんじん、だいこん、ごぼうなど）は、体を温めるのに役立ちます。

また、辛みが強い野菜（しょうが、にんにく、ねぎなど）は、血液の流れをよくします。細かくきざんだり、すりおろしたりして料理に使うと◎



### <体を温める食習慣>

#### ●朝食で体温アップ

朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上がって元気に活動できるようになります。朝食抜きが習慣化すると、

基礎代謝基礎代謝が低下して、体温が低くなってしまいますので要注意！

#### ●水分補給には、温かい飲み物を

冷たいものは、体を冷やしてしまいます。水分補給には、お茶や白湯など温かい飲み物を飲みましょう。また、食事でも、温かくて消化のよい汁物（みそ汁、スープなど）や、野菜たっぷりの鍋料理おすすりめです。

