

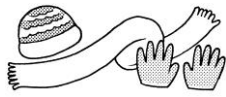
# 給食だより



## 12月

令和2年11月30日  
荒川区立第三中学校  
校長 小柴 憲一  
栄養士 金山 桜子

早いもので、今年もあとわずかとなりました。すっかり寒くなって空気も乾燥し、体調を崩しやすい時期です。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にかからないためにも、規則正しい生活で体調を整えていきましょう。



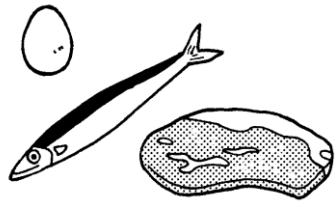
## 12月の給食目標

### 冬の寒さに負けない食事をしよう

かぜや感染症に負けないじょうぶな体をつくるには、体を守る力（免疫力）を高めることが大切です。免疫力を高めるためにぜひとってほしい栄養素とそれを多く含む食材を紹介します。

#### <たんぱく質>

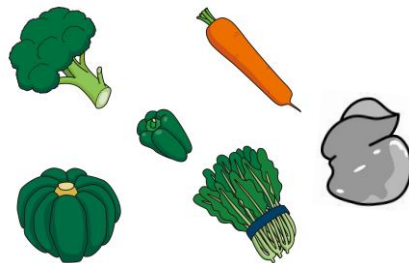
体の中で熱をつくり、体温を上げます。特に動物性のたんぱく質がおすすめです。



▶ゆでる・蒸す・焼く  
加熱しても栄養は失われないため、温かい料理で体をあたためましょう。

#### <ビタミンA>

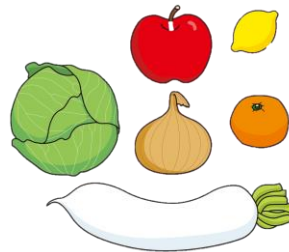
のどや鼻の粘膜を強くします。ウイルスなどが体に入るのを防ぎます。



▶炒め物・シチューなど  
油といっしょにとると吸収が高まります。

#### <ビタミンC>

体の疲れをとるのを助けます。



▶スープ・鍋物など  
熱に弱く。水に溶ける性質があり生でもOK。加熱するなら汁ごと食べられる調理法がおすすめです。

## 保健委員の説明や電子黒板に注目しましょう

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、給食時間中の会話を禁止しており、栄養士から直接食についての情報を伝える機会が少なくなっています。そこで、世界の料理や珍しい食材を使用したときなど、みなさんに目で見て欲しい情報があるときは、電子黒板を活用して伝えています。「いただきます」前の保健委員の説明のときや、給食を食べているときなどにぜひ注目してください。

伝統野菜「大蔵大根」を使用した日の内容▶

## 12月21日は冬至です

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

冬至にかぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ることがかぜをひかないといわれています。給食でも、当日は冬至献立です。かぼちゃが入ったほうとうと、ゆずの皮と果汁を使用したさわやかなゆず和えです。楽しみにしててくださいね。

#### ◎ゆず湯の効能

- ゆずの香りでリラックス
- 血の流れをよくし、体が温まりかぜ予防
- 乾燥して荒れがちな冬の肌に、クエン酸、ビタミンCなどが美肌効果を発揮



保護者の皆様へ

### 学校ホームページに「毎日の給食」を掲載しています

11月より、学校ホームページの「給食だより」のページに「毎日の給食」として、給食の写真と栄養士のコメントを掲載しています。ぜひご家庭でもご覧ください。

