



# 給食だより 12月

令和4年11月29日  
荒川区立第九中学校  
学校長 宮崎 剛  
栄養士 鈴木 ひかり

早いもので今年もあと1ヶ月となりました。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、丈夫な身体を作りましょう。



## 風邪に負けない体をつくろう!

木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れず!

**栄養バランスのよい食事**

野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**

外で元気に体を動かそう

### 〇風邪予防に役立つ栄養素

**<たんぱく質>**  
基礎体力をつけ、細菌やウィルスへの抵抗力を高める

肉類 魚介類  
牛乳・乳製品 卵 大豆・大豆製品

**<ビタミンA>**  
のどや鼻など粘膜を保護する

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
魚介類 レバー

**<ビタミンC>**  
免疫力を高める

みかん 柿  
ブロッコリー キウイフルーツ  
じゃがいも

ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>は体力の消耗を防ぎ、回復を助ける

**<ビタミンB<sub>1</sub>>**

豚肉 玄米・胚芽米  
大豆 ウナギ

**<ビタミンB<sub>2</sub>>**

卵 カレイ  
牛乳 レバー

### 〇今月の人気メニューレシピ

今月は12月の給食に登場する人気メニューのレシピをお伝えします。



#### 大根スパゲッティ

【材料 4人分】

スパゲッティ 300g  
オリーブ油 小さじ1  
バター 小さじ2

大根 400g  
ツナ缶 160g  
酢 大さじ1  
砂糖 大さじ1と2/3  
塩 小さじ4/5  
しょうゆ 大さじ1と2/3  
刻みのり 適量

【作り方】

- ① 大根はすりおろし、ツナ缶は油をきっておく。
  - ② 酢、砂糖、塩、しょうゆ、大根を火にかけて煮込む。
  - ③ ツナを加えてさらに煮込む。
  - ④ スパゲッティは塩(分量外)を加えた湯でゆでる。
  - ⑤ スパゲッティがゆであがったら、オリーブ油とバターを和える。
  - ⑥ お皿に⑤を盛りつけ、②をのせ、のりを飾れば出来上がり。
- ※丸中では、大根の葉がきれいなもの場合は刻んでポイルし、ソースに加えています。

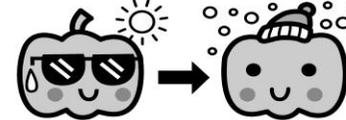


冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。



#### 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

長期保存できる!



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく!



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

※本校では12月21日(水)の給食で、冬至メニューとして「さばの柚子味噌がけ」「かぼちゃのそぼろ煮」を出す予定です。