

給食だより



令和4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

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。必要なタイミングでしっかり手を洗い、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13日～22日は、読書週間！
給食に「ブックメニュー」が登場します。

13日（火）『とにもかくにもごはん』
小野寺史宜 著 講談社
クロード子ども食堂こだわりの定食を
給食風に再現します。

★「ブックメニュー」とは？

本に登場す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。

今月の「食育推進給食」を紹介します！

1日（木）〈世界の料理〉 カタール

→サッカーワールドカップ開催国であるカタールの料理・チキンマクブースをつくります。スパイスたっぷりの炊き込みご飯の上に鶏肉をのせた料理です。

6日（火）〈地産地消・伝統野菜〉 練馬大根

→東京都の伝統野菜、練馬大根をつかってスパゲティをつくります。練馬区の定番給食として、テレビなどでも取り上げられています。



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。

かぜやウイルスに負けない体をつくるために、**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とても大切です。**

<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。

<朝食の例>

- ・ご飯には → 納豆、魚の缶詰、市販の温泉卵 など
- ・パンには → チーズ、ハム、ヨーグルト など

●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◎

調理しなくてもすぐに食べられるものを上手に活用！

<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、基礎代謝きそたいしゃが低下して、体温が低くなってしまうので要注意！

●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、食事にも、**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を取り入れるのがおすすめ**です。

