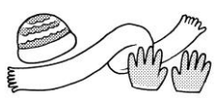
# 給食だより

12月

令和５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12日(火)～22日(金)は、読書週間！**
**給食に「ブックメニュー」が登場します。**

★「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。

| | |
|---|---|
| １３日（水） | パン・ペルデュ　・・・オレンジ香るフレンチトースト<br>（『ラバ通りの人びと　オリヴィエ少年の物語１』ロベール・サバティエ　より） |
| １９日（火） | チキンハヤシライス　・・・トロッとやわらかい鶏肉のハヤシライス<br>（『タスキメシ』額賀（ぬかが） 澪（みお）　より） |

## ノロウイルスによる食中毒に注意！

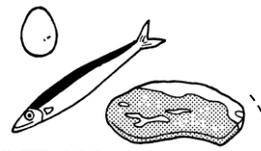
ノロワイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11 月から４月に特に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防・・・石けんをつけてよく手を洗う。
　　食品は中までしっかり火をとおす。（90℃90 秒以上）

## 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

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）
　➡体を温めるのに役立つ。
・辛みが強い野菜（しょうが、にんにく、ねぎなど）
　➡血液の流れをよくする。細かくきざむ、すりおろすと効果アップ！

### ＜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。
水分補給では・・・**お茶や白湯など温かい飲み物**
食事では　　・・・**温かくて消化のよい汁物（みそ汁、スープ）**
　　**野菜たっぷりの鍋料理**　など