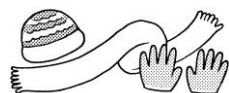


給食だより



令和6年11月29日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 恵一
栄養士 金山 桜子
今野 愛佳

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

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、食中毒や感染症を引き起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使ってていねいに手を洗うことで、予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。

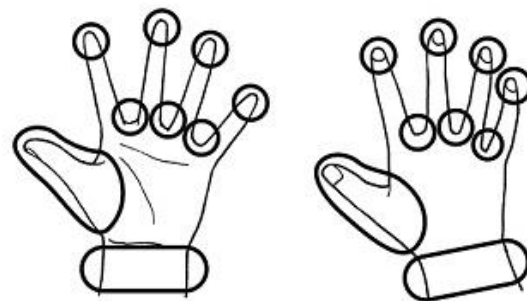


©少年写真新聞社2024

Eat longer キャンペーン

保健委員会では、給食をよく噛んで食べるために、給食準備をすばやく行い、食べる時間を確保する取り組みを行いました。

キャンペーン中は、クラスで協力しすばやく準備する様子が見られました。キャンペーン後もクラス全体ですばやく準備することを意識し、時間に余裕をもって給食を食べることができるとよいですね。



洗い残しが多い部分
特に注意して
洗いましょう！



寒くて元気が出ないという人必見！ ～食べ物を味方につけて寒い冬を温かくすごそう～



〇1日3食バランスの良い食事を食べる

人には食事誘発性熱産生(しょくじゆうはつせいねつさんせい)という仕組みがあります。これは食事をとった後、食べ物が消化・吸収・輸送されることによってエネルギーが消費され、熱が作られるために、体温が上がるというものです。つまり食事をとると体温が上がります。

★食事誘発性熱産生が低下する、もったいない食生活

・朝食を食べない。⇒朝食を必ず食べよう。

朝食の方が夕食よりも食事誘発性熱産生が高いです。

・たんぱく質が多い食材を食べない。⇒肉・魚・卵などを毎食食べよう。
たんぱく質は、食事誘発性熱産生が一番高い栄養素です。

・よく噛まないで飲み込む。⇒一口30回よく噛んで食べよう。
よく噛んだ方が、食事誘発性熱産生が高くなります。

〇体を温める食材を食べる

・土の中で育つ野菜



ごぼう、にんじん、だいこん

・辛味の強い野菜



しょうがに含まれる
ショウガオールは
体を温めます。

にんにく、しょうが

今月の給食に注目



12月17日(火) ブックメニュー

12/10～12/20に行われる
三中の読書週間に合わせて、
ブックメニューです。

今回は『給食アンサンブル2』
からミートボールが登場します。

あらすじを電子黒板で紹介する
予定です。物語を想像しながら食
べてみてくださいね。

12月20日(金) とうじ 冬至

一年で一番夜が長い日です。一年
の終わりが近いので、五十音の最後
の文字「ん」がつく食べ物を食べる
風習があります。れんこん、
なんきん(かぼちゃ)、みかん、
うどんなどの食べ物を食べます。

給食ではれんこんのきんぴらと、
かぼちゃのみそ汁を提供します。