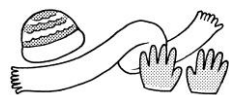


給食だより



令和7年11月28日
荒川区立第三中学校
校長 下斗米 八穂
栄養士 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食のバランスの良い食事、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

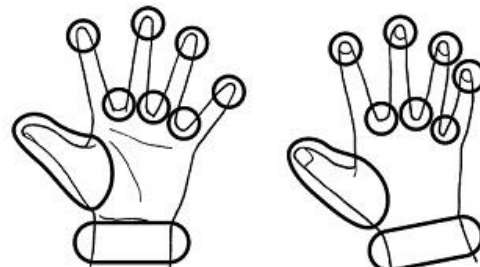
冬の寒さに負けない食事をしよう

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、石けんを使っていねいに手を洗うことで、感染症の予防になります。

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

洗い残しが多い部分
特に注意して
洗いましょう！



今月の給食に注目

12月9日(火) 郷土料理・福井県

福井県の郷土料理です。福井県越前市から提供されたお米「いちほまれ」を、11月に引き続き今回も使用し、一緒に提供します。

ぼっかけ汁は、具だくさんの汁をご飯にかけて食べていたことから、ぶっかけ⇒ぼっかけになりました。

12月22日(月) 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。これで運を呼び込めるといわれています。なんきん(かぼちゃ)などの食べ物を食べます。給食ではれんこん、かぼちゃ、にんじんを使用します。



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。つまり食事をするだけで体温が上がります。

★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くなります。さらに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！

・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。

＜朝食の例＞

- ・ご飯には ➡ 納豆、魚の缶詰、卵 など
- ・パンには ➡ チーズ、ハム、ヨーグルト など

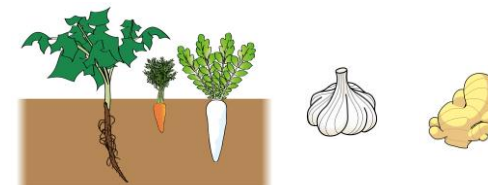
調理しなくてもすぐに
食べられるものを上
手に活用！

・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(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◎



しょうがに含まれる
ショウガオールは
体を温めます。