



12月給食だより

目黒区立目黒南中学校

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の訪れを感じる季節になりました。気温の変化とともに水道の水が冷たくなり手洗いを避けてしまっていないでしょうか。風邪や感染症を防ぐには、せっけんを使った正しい手洗いが大切です。保健給食委員がせっけんの補充をしてくれています。給食前や体育の授業後など忘れずに手を洗いましょう。また、食事や睡眠をしっかりすることで抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



風邪予防に取り入れたい 栄養素と食べ物

食事のできる風邪予防として、たんぱく質を含む食品を意識的にとり、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。たんぱく質豊富な肉や魚、大豆製品を食事に取り入れ、ビタミン類と組み合わせることで、免疫力を高め、風邪を予防する効果が期待できます。

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

たんぱく質から得られるアミノ酸で免疫細胞や抗体を作りウイルスに対する抵抗力を強化します。

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ほうれん草 うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー パプリカ キウイフルーツ

ビタミンE



かぼちゃ サラダ油 アーモンド

ビタミンは、免疫細胞の機能を助けます。

生徒作成献立を給食で実施します！

1年生が家庭科の授業で献立を作成しました。提出された献立の中から栄養士が各クラス1名の献立を採用し、12月から3月の給食で実施します。採用した献立は、栄養面での配慮や構成(和食や洋食に統一されているかなど)に加え、食材価格や調理方法の重複が無いかなど給食で実施可能なかを考慮して決めています。

毎月の献立表で、献立作成者の想いや工夫点を紹介します。ぜひその献立ができた背景も考えて食べてください。



今年の冬至は
12月22日

冬至に何する??

冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。昔は太陽の光が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていました。冬至には、ゆず湯で身を清め、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。22日の給食に、いくつ「ん」のつく食材が使われているか数えてみましょう。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



🎄🌟🎄🌟🎄 今月のイチ押しメニュー 🎄🌟🎄🌟🎄

12月3日

インドネシア料理

インドネシアの米料理「ナシゴレン」、鶏の串焼き「サテ」、具だくさんのチキンスープ「ソト・アヤム」を作ります。スパイスを使いますが、食べやすい料理なのでこれを機会にインドネシア料理が好きになるかもしれません。

12月5日

長野県の郷土料理

長野県の郷土料理「ローメン」は、蒸した中華麺に羊肉のマトンやきゃべつ、にんにくを入れて炒めた料理です。給食では豚肉を使用しますが、長野県で羊毛産業が盛んだったことからこの料理が根づいたそうです。ローメン以外の料理にも、長野県の特産品、きのこや白菜、りんごを使っています。

12月10日

有機にんじんの磯かき揚げ

有機栽培のにんじんを使ってかき揚げを作ります。「有機栽培」は、科学的に合成された肥料や農薬を使用しない、農業制裁に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産方法です。

12月25日

クリスマスメニュー

翌日からは冬休みです。華やかなパエリアや具だくさんのミートローフ、野菜の甘味が溶け込んだスープ、デザートはホロっとしたくちどけのクッキーです。おいしく食べて今年の給食を締めくくってください。

