



# 給食だより

令和4年11月30日  
足立区立谷中中学校  
栄養士 江副 亜莉沙

今年も残りわずかです。冬は寒い日が続き、体調をくずしやすい時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

12月の食育目標  
寒さに負けない食生活を送ろう。

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



## 感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。  
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

**ビタミンA**

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

ほうれん草、レバー、ウナギ、かぼちゃ

**ビタミンC**

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

**ビタミンE**

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤ、ひまわり油、トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



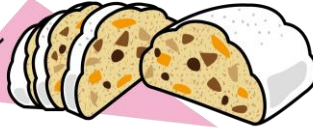


イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。日本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。

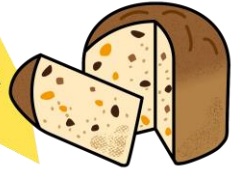
クリスマス  
プディング  
(イギリス)



シュトレン  
(ドイツ)



パネトーネ  
(イタリア)



「今月の給食献立からレシピをのせます。とても簡単ですのでご家庭でもお試しください。」

## トック入り白菜スープ (12月7日 野菜の日給食より)

【材料】 4人分

豚小間	40g
にんじん	1/3本
干し椎茸	2枚
はくさい	200g
トック	60g
ガラスープ	3カップ
しょうゆ	小さじ1強
しお	小さじ1弱
こしょう	少々
酒	小さじ1
ごま油	少々



白菜は11月～2月が旬の野菜です。冬になるにつれて甘みが増していきます。大部分は水分ですが、ビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的です。

【作り方】

- ①ガラスープを取り、豚肉を入れ、しっかり加熱する。
  - ②にんじんはいちょう、干し椎茸は戻してせん切りにし、加える。
  - ③白菜の茎の短冊を入れ、さらに葉の部分を入れて、調味する。
- トックをパラパラと入れ、やわらかくなったら仕上げにごま油を入れる。  
(ガラスープはスープの素か、コンソメを使用しても良い)



## お知らせ

12月の給食は22日(木)が最終日です。  
1月の給食は11日(水)から始まります。

