

# 12月 給食だより



板橋区立西台中学校  
令和5年12月7日(木)



## 8年生の家庭科で考えた献立!

3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに

8年生が家庭科の授業で考えた行事にちなんだ献立が11月2つ、給食に登場しました。献立は、各クラスで選ばれたものです。

今年も残すところあと1ヶ月となりました。

22日には、1年の中で最も昼が短く、夜が長い「冬至」があります。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そのため、かぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）をはらう習慣ができたといわれています。給食では、冬至にかぼちゃを使った「かぼちゃだんご汁」を出します。

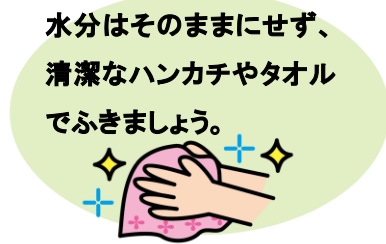
### 風邪など感染症に負けない体をつくろう!



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して体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

### 手洗いを直そう!

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。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
<p>ほうれん草、レバー、ウナギ、にんじん、かぼちゃ</p>	<p>ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿、キウイフルーツ、じゃが芋</p>	<p>モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン</p>

<11月8日(水)>  
~ いい歯の日献立(3組) ~

- \* いい歯ごはん(白飯)
- \* いい歯シチュー(ホワイトシチュー)
- \* いい歯しらすサラダ
- \* いい歯ヨーグルト
- \* 牛乳

この献立のポイントは、料理全体が歯のように白色に見えるようにしたこと、歯を丈夫にする栄養素のカルシウムを多く含む食品を使ったことです。



<11月15日(水)>  
~ 七五三献立(5組) ~

- \* おめでと赤飯(赤飯)
- \* 鮭の元気焼き(鮭の塩焼き)
- \* おしゃまな吸い物
- \* 白菜のおひたし
- \* ぐんぐん杏仁豆腐
- \* 牛乳

七五三は、日本の伝統的な行事ですが、幼い頃に行うものなので今となっては忘れがち。赤飯やお吸い物など、食材や組み合わせを「和」でまとめ、メニューの名前は、親の気持ちになって考えました。



### 今月の地元の野菜

12 つくる責任 つかう責任

15 種の豊かさも 守ろう

山口さんの畑から

人参  
大根  
大根の葉  
小松菜



染宮さんの畑から

白菜  
大根の葉  
カリフラワー  
ロマネスコ

