



12月の目標

かぜをひかない

食事をしよう

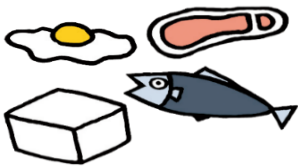
## 寒さを吹き飛ばす冬の食事

### 寒さに負けない栄養素の役割

寒くなると体調をくずしやすく、風邪などを引きやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、食品ごとのおもな栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

#### たんぱく質はたっぷり

魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・牛乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体を作ります。



#### 脂質を上手に利用

油や脂肪などの脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーを作り、体を温めてくれます。とりすぎには注意しましょう。



#### 鼻やのどの粘膜を強くするビタミンA

風邪などのウイルスは、鼻やのどから入ってきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗を高めます。



#### 毎日とりたいビタミンC

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれます。



#### 外出後と食事前の手洗いうがい

手には、風邪などのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べてしまうと手から口、鼻の粘膜を通りウイルスが体内に入ってきます。

せっけんを使ったていねいな手洗いでウイルスを流し落としましょう。



## 12月10日は「宮城米給食の日」



今年も宮城県からおいしいお米をいただきます。豊島区は、平成17年10月1日に宮城県と交流宣言を行いました。その交流のひとつとして、豊島区の小・中学生に宮城県から秋に収穫されたばかりの新米「ひとめぼれ（特別栽培米）」を無償でいただきます。このおいしいお米に合うおかずは、宮城県の沖合でとれた「もうかさめ」を使います。身がやわらかく食べやすい白身の魚をフライにします。他にも、宮城県の特産品の「笹かまぼこ」「まめふ」を使います。宮城県からお米をいただいたことに感謝していただきましょう。

## 12月12日はリザーブ給食の日です。

寒い冬は温かいめん類が食べたくなりますね。2学期は、「めん」を味わうリザーブ給食にしました。野菜たっぷりのみそラーメンとしょうゆ味のわんたんめんです。どちらを選んでもらえるでしょうか。自分の選んだ料理を忘れずに。

## 12月22日は冬至です。



冬至は、1年の中で最も昼が短く夜が長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べて無病息災（むびょうそくさい）を願います。冬に野菜が今のようにとれなかった頃、夏に収穫して冬までとっておけるかぼちゃは、ビタミンをとれる貴重な食べ物でした。かぼちゃを食べて冬を元気に過ごせるようにと、いつしか冬至にかぼちゃを食べる習慣ができました。給食では冬至汁を作ります。「ん」のつく食べ物を食べると運がよびこまれるといわれます。「ん」のつく食べ物を何種類も用意しています。

### 令和7年11月主な使用食材

しょうが（高知）にんにく（青森）にんじん（北海道）もやし（栃木）キャベツ（群馬・愛知）小松菜（埼玉・群馬）ごぼう（青森）大根（北海道・神奈川）えのき（長野）しめじ（長野）じゃがいも（北海道）ねぎ（山形・栃木）れんこん（茨城）玉ねぎ（北海道）みかん（熊本）きゅうり（群馬・埼玉）白菜（茨城）さつまいも（千葉）里芋（埼玉）銀ひらす（ニュージーランド）鮭（チリ）もうかさめ（宮城）しらす（兵庫）じゃこ（インドネシア）とり肉（岩手・宮崎）豚肉（群馬）ハム（埼玉）ベーコン（千葉）牛乳（千葉）