

# 給食だより

12月号



令和4年11月29日  
発行  
那山市立御館中学校

## 寒い冬を元気に過ごそう！



12月に入り、気温の低い日が多くなってきました。コートやダウンが手放せない季節になりましたね。寒さで体調を崩している人はいませんか？風邪が流行りやすくなる時期です。  
年末年始はクリスマスやお正月など、わくわくする行事がたくさんありますね。楽しい反面、起床時間や就寝時間、食事など生活のリズムが乱れやすくなります。楽しく過ごせるように、体調管理を行いましょう！

## 風邪を予防する食事をとろう

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるために、バランスの良い食事と栄養をしっかりとることが大切です。

### バランスの良い食事とは…？

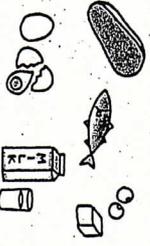
赤のなかま・黄のなかま・緑のなかまの食品がそろった食事のことです。食品には、からだに必要な栄養が含まれていますが、1つの食品で必要量をとることはできません。そのため、いろいろな食品を組み合わせることで食べることが大切です。



### 赤

のなかま

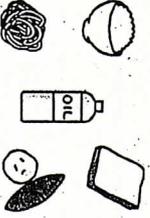
おもに体をつくる  
もどになる食品



### 黄

のなかま

おもにエネルギーの  
もどになる食品



### 緑

のなかま

おもに体の調子を  
整えるもどになる食品

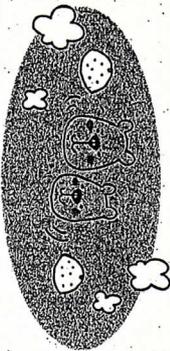


## 12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で最も日が短く、夜が長くなる日のことです。冬至の次の日から6月の「夏至」に向けて、次第に太陽が出ている時間が長くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる、1年の始まりの日として大切にされてきました。冬至にはゆずをいれたお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりして、健康でいられることを祈る風習があります。

### ゆず湯

お風呂にゆずを浮かべて入る「ゆず湯」は、ゆずの強い香りで邪気（悪いもの）を追い払います。ゆずには体を温め、風邪を予防する効果があります。



### かぼちゃ

かぼちゃは長期間保存できる上に、栄養が凝りにくいため、昔、野菜が不足する冬の時期には重宝して食べられていたそうです。かぼちゃに含まれるビタミンは、目や鼻の粘膜を強くし、風邪を予防してくれます。



## 12月の食育クイズ

Q1 700kcalの旬は冬です。ビタミンがたぐさん含まれていて、栄養たっぷりの野菜です。わたしたちが普段食べているのはどこの部分でしょう？

- ① つぼみ
- ② 葉
- ③ 根



※ 花の部分を切って食べておくと、その栄養を根の部分から吸収しやすくなります。

Q2 シュキシュキした食感と、穴が開いているのが特徴的な「れんこん」。繰起の良食材としても知られています。穴が開いているのは何のためでしょう？

- ① 空気を通すため
- ② 虫に食べられないようにするため
- ③ 食感を良くするため



※ 穴の開いたれんこんは、その穴から虫が侵入しやすいため、食べる際はよく洗ってください。

〔配布用献立表〕

2022年12月 御館中学校

※学校給食用のご飯は、郡山産米の「あまのこ」を使用しています。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
19月	重(じゅう)からしおえ	牛乳、鶏、みそ、貝柱、凍り豆腐、さつまいも、竹輪	おさか舞(ひとめぼれ)、ごま、ゆづり油、さといも、こんにやく	ねぎ、しょうが、わらび、にんじん、しいたけ、にんじん、たまご、キャベツ	761 kcal 31.3g 20.2g 2.0g
16金	白玉入り冬至かぼちゃみかん	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、白玉	ごぼう、にんじん	898 kcal 35.8g 14.7g 2.9g
15木	牛乳、里芋のみそ汁	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	859 kcal 35.9g 24.0g 2.7g
14水	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	803 kcal 29.0g 18.7g 2.6g
13火	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	815 kcal 31.7g 22.0g 2.4g
12月	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	855 kcal 35.8g 24.8g 2.6g
9金	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	824 kcal 32.3g 18.6g 1.8g
8木	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	800 kcal 34.0g 22.3g 3.3g
7水	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	866 kcal 36.5g 21.0g 2.6g
6火	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	794 kcal 35.4g 23.1g 2.7g
5月	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	800 kcal 33.3g 20.3g 2.7g
2金	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	843 kcal 37.8g 24.0g 2.3g
1木	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	821 kcal 36.6g 24.0g 2.7g

**☆ クリスマスお楽しみバイキング給食 ☆**

寒さに負けない体をつくらう！

①たんぱく質  
(寒さに対する抵抗力を高め、体を温める)

- 牛乳、魚、卵、肉、大豆など

②ビタミンA  
(口や鼻の粘膜を丈夫にし、かぜのウイルスから体を守る)

- 緑黄色野菜、牛乳など

③ビタミンC  
(病気に対する抵抗力を高める)

- 野菜、果物、いも類など



22日(木)は、クリスマスお楽しみバイキング給食です。  
今年も、感染症予防のため、各クラスでのバイキング給食を実施します。

※野菜はすべて加熱処理しています。  
※行事・材料の都合上、献立を変更することがあります。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
22木	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	899 kcal 35.2g 22.8g 3.0g