

12月給食だより

令和7年11月28日
台東区立浅草中学校
校長 渡辺 英人
栄養士 櫛田 宙世

12月になり、寒さが身にしみる季節となりました。今年も残すところあと1か月です。インフルエンザ等も流行りやすくなる季節なので、体調を崩さないように、「栄養バランスの良い食事」、「十分な睡眠」、「適度な運動」と合わせて「こまめなうがい・手洗い」も心がけて、冬を元気に過ごせるようにしましょう。



試験前から

かぜ予防を！

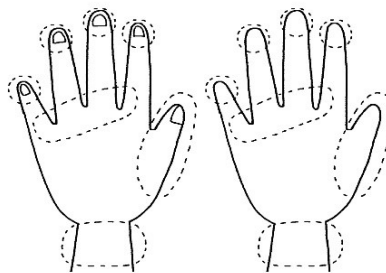
栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



朝型生活の方が成績がいい!?



生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはんでは生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。

【12月の献立より】



15日 地産地消 練馬大根

「ツナおろしスパゲッティ」

12月13日(土)に栄養士の櫛田が練馬大根の収穫に行ってきます。そこで収穫した大根を使ってツナおろしスパゲッティを作ります。



19日 大崎市の有機米

台東区の姉妹都市である宮城県大崎市から有機米が届きます。大崎市は、令和7年3月14日に「オーガニックビレッジ」を宣言し、環境に配慮した持続可能な農業を目指しています。その一環で化学肥料や農薬などを使わない有機米を作っています。

22日 冬至献立 「鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ」

12月22日は、「冬至」です。

冬至は一年で一番昼の時間が短く夜の時間が長い日です。この日に、かぼちゃを食べてゆず湯に浸かるとかぜをひかないと言われています。給食では、かぼちゃを使った甘辛揚げを作ります。



「ん」がつく食べ物を食べると運を呼び込めるとも言われています。

かぼちゃ(なんきん)、にんじんだいこん、れんこんを使います。



給食でめぐる日本一周

毎月、給食で日本全国の郷土料理や名産品を使った料理を取り入れています。今月は「愛媛県」です。

12月18日(木)【愛媛県の料理】

- ・ご飯
- ・せんざんき
- ・野菜のからし和え
- ・石花汁
- ・えひめのまどんな



【せんざんき】

せんざんきは、鶏の色々な部位の骨付き肉を使って作る唐揚げです。鶏を丸ごと千に分かれるように斬っていたので「千斬切(せんざんき)」と呼ぶようになったといわれています。給食では食べやすいように、骨なしの部位を使って作ります。

【石花汁】

愛媛県今治市大島の北部の大島に伝わる郷土料理です。大島では古くから石材業が盛んで、冬の寒さが厳しい石切り場で、少しでも体を温められるようにと作られていました。熱くした石を鍋に入れ、その時に一気に湯気が上りぶくぶくと沸き上がる様子が、花が咲いたように見えることからそうよばれるようになったそうです。

【えひめのまどんな】

えひめのまどんなは、果肉がゼリーのようになめらかで果汁もたっぷりの柑橘です。年末のこの時期にしか食べられない貴重な果物です。