

# 給食だより

2025.11.28  
台東区立駒形中学校

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質

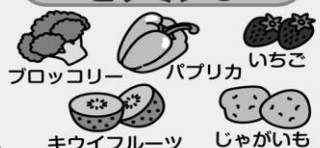


#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



##### ビタミンC



##### ビタミンE



大崎 耕土  
世界農業遺産



「農薬不使用・化学肥料不使用  
のひとめぼれ」をいただきました！

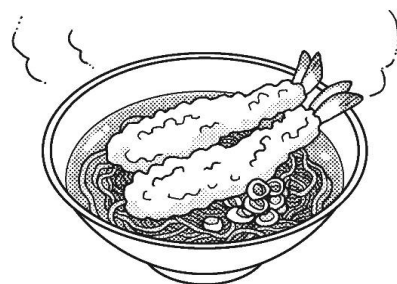
大崎 耕土  
世界農業遺産



12月15日(月)の給食は、台東区の姉妹都市である宮城県大崎市のご厚意でいただいた「農薬不使用・化学肥料不使用のひとめぼれ」を使用した献立です。大崎市は、環境に配慮した持続可能な農業の実現を目指し、有機農業の普及・発展のために取り組みを進めているそうです。農家の方が大切に育ててくれた気持ちがつまったおいしいお米です。楽しみにしててください。

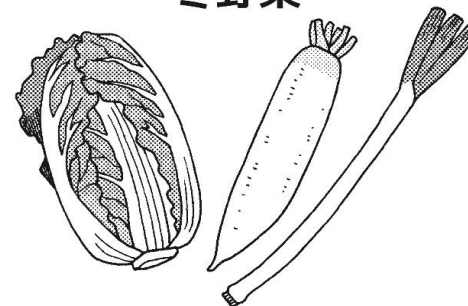
\*毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。  
\*果物以外は、全て加熱しています。  
\*行事・その他により、献立を変更する場合があります。

## 大みそかに食べる 年越しそば



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

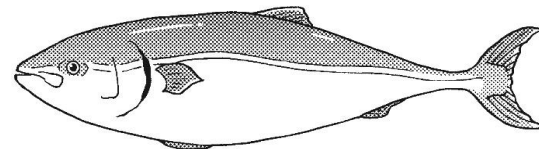
## 甘くておいしい 冬野菜



はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。

## 冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では、成長するにつれてワカシ、イナダ、ワラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどかわります。



### クイズ

1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。  
そんな「冬至に食べると gaze をひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん  
③かぼちゃ ④たまねぎ

°E2025年11月28日の給食「2025年12月15日の給食（大崎市の厚意でいただいた「農薬不使用・化学肥料不使用のひとめぼれ」を使用した献立）」

大崎 耕土