

12月 給食だより



令和5年11月30日
台東区立忍岡中学校
校長 金栄 晃弘
栄養士 須田 沙織



ことし 今年は 12月22日(金)です

冬至は「一年で一番昼が短く、夜が長い日」です。冬至には「ん」がつく食べ物を縁起のよい食べ物としてきました。「ん」をつく食べ物を食べることは「運盛り」といいます。給食では前日に【冬至の七種】のうち、うどん、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、寒天を使用した料理を提供する予定です。しっかり食べて、運を上げましょう♪

【冬至の七草】 … 「ん」がふたつづく食材です。

う(ん)どん なんきん にんじん れんこん かんてん ぎんなん きんかん



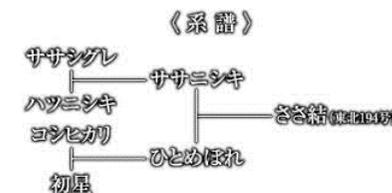
新米・宮城県産「ささ結び」を味わいました!

今年も、台東区の姉妹都市である宮城県大崎市より、大崎市産の「ささ結び」が贈呈されました。大崎市とは昭和59年の東北新幹線の開通を機に提携が始まり、来年の1月で40周年を迎えます。

「ささ結び」は大崎市のブランド米で、あっさりとした食感と程よい粘りが特徴で、和食に最適とされています。給食では11月17日(金)に味わいました。その日は麦を入れずに炊飯したので、新米の特徴がよくわかったのではないのでしょうか。どのクラスもよく食べていました。ごちそうさまでした!



- 《当日の献立》
- ・新米ごはん
 - ・牛乳
 - ・れんこんハンバーグ きのこソース
 - ・かまぼこのごまみそ和え
 - ・わかたま汁



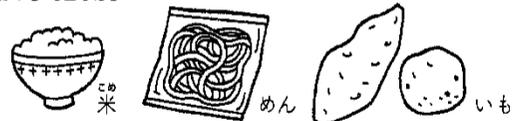
今年もあっという間に残り1ヶ月となりました。年末は行事がたくさんあるので、元気に過ごしたいですね。かぜの予防には、適度な睡眠とバランスのよい食事、運動が大切ですが、それでもかぜをひいてしまったときにどんな食事をしたらよいかを紹介します。



かぜをひいたら、これを食べよう!



【炭水化物】を多く含む食品



【ビタミンA】を多く含む食品



【たんぱく質】を多く含む食品



基礎体力をつけて抵抗力を高めるたんぱく質や、エネルギー源となる炭水化物、粘膜を保護するビタミンAなどを積極的にとりましょう。

発熱・寒気



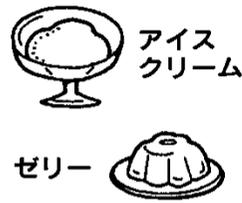
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



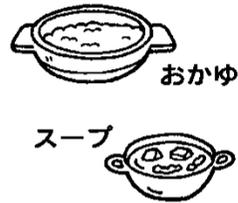
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。