

12月 給食だより

調布市立滝坂小学校
校長 小林 美也子
栄養士 山本 美杏

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう！

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに！



かん せん しょう よ ぼう

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
 ほうれん草 レバー ウナギ	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン キウイフルーツ ジャがいも	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔からの貴重なビタミン源として利用されてきました。



今月の献立紹介

5日（月）



郷土料理「熊本県」

熊本県は九州地方の中央部に位置し、活火山・阿蘇山を持つことから「火の国」とも呼ばれています。阿蘇地域でとれる高菜は、他の地域のものとは比べ細長く、「阿蘇高菜」として親しまれています。また、日本全国で米の代用食として雑穀を使った郷土料理がありますが、熊本県では「だご汁」が有名です。「だご」は「だんご」の意味で、粉を練っただんごと、ごぼうや大根など畑でとれた野菜を炊き合わせ、味噌や醤油で味付けをした汁物のことをいいます。

15日（木）



世界の料理「タイ」

タイは東南アジアの中心に位置し、インドシナ半島中部とマレー半島北部を占める熱帯性気候の国です。暑期（3月～5月ごろ）、雨期（6月～10月ごろ）、乾期（11月～2月ごろ）の3つの季節があり、年間の平均気温が約29℃と暑いのです。そのため、食欲を増す唐辛子を使った辛い料理が多いのが特徴です。給食では、唐辛子とナンプラーを使ったガパオライスとトートマンブラー（タイ風さつまあげ）を作ります。

16日（金）



フックメニュー「クリームチキンライス」

（参考：『大きなおなべのレストラン』（作：竹下文子・絵：秋里信子）
一人暮らしのうさぎおばあちゃんが、昔使っていた思い出いっぱいの大きなお鍋を使ってシチューを作ります。給食では、チキンライスにシチューに似たクリームソースをかけてクリームチキンライスを作ります。

20日（火）



冬至献立

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊かなかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



21日（水）



リザーブ給食「主菜と飲み物」を選ぼう

2学期最後の給食は、主菜と飲み物を選ぶお楽しみのリザーブ給食です。主菜は、「チキンのハーブ焼き」または「フライドチキン」から選んでください。また、飲み物は「ぶどうジュース」または「パインジュース」または「りんごジュース」の3種類から選んでください。