

給食だより



2017. 12
川口市立里中学校
栄養士 齋藤

☆毎月19日は食育の日☆

冬の食生活

空気が乾燥し、寒くなるこの時期は、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。これらを予防するには、栄養バランスのよい食事をしっかりと摂ることが大切です。

たんぱく質

体を温め、
寒さに負けない
体をつくる



ビタミンA

粘膜を強くする



ビタミンC

体の抵抗力を
高める



手洗い・うがいをしましょう！

食事の前には手洗い・うがいを
しっかりするようにしましょう。

手には、かぜなどのウイルスが
付着していることがあります。その
まま食べると手から口、鼻を通
ってウイルスが体内に侵入してき
ます。

手洗いをしっかりしてウイルス
を流し落としましょう。

冬至について

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日
です。今年の冬至は、12月22日です。

昔から冬至の日にはかぼちゃを食べたり、
ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと
いわれていました。かぼちゃには「カロテン」
がたっぷり含まれています。カロテンは、体
内でビタミンAになり、皮ふや粘膜を強くす
るため、風邪の予防に役立ちます。



献立紹介【学校給食メニューコンクール最優秀賞献立】

川口市の中学校の中から6校に協力をお願いし、給食の献立を1食分作成してもら
いました。

その結果、各校で最も優秀だった献立が、12月から2月の間に、月に2回ずつ登
場します。

1日(金) 芝東中学校 テーマ: 和食

ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 ぶりの照り焼き れんこんの炒め物 みかんゼリー

8日(金) 北中学校 テーマ: 体が温まる料理

茶めし 牛乳 おでん 白ごまつくね 小松菜のおひたし

寒い12月にぴったりの給食を考えてくれました。残さず食べ、寒さに負けない体
を作りましょう。

10月26日にPTA給食試食会を実施しました！

里中学校では初めての給食試食会でしたが、当日は39名の保護者の方にご参加い
ただきました。栄養士より、川口市の給食や里中学校の給食室について、スライドや
資料を見ながら説明をしました。その後、給食を試食し、希望された方は生徒の給食
の様子を見学しました。保護者の方と給食について様々なことを考える貴重な機会と
なりました。ご参加くださった保護者の皆様、ありがとうございました。

11月8日に里中40周年記念献立

給食委員会&保健委員会 いい歯のメニューを実施しました！

11月8日の「いい歯の日」にちなんで、給食委員と保健委員のみなさんが、歯
と口の健康に良い給食のメニューを考えてくれました。

毎年栄養士が実施献立を決定していましたが、今年は里中学校開校40周年を記
念して、保護者・生徒・教職員に献立を選んでもらい、人気の高かった献立を取り
入れました。

<実施献立>

- さつまいもとじゃこの炊き込みご飯
- 牛乳
- こんにゃくとごぼうのスープ
- 豚バラ野菜炒め
- りんご



給食委員と保健委員のみなさんが一生懸命考えた、年に1度のいい歯のメニュー
でしたが、今年も好評で残菜もほとんどありませんでした。給食室でも、いつもと
野菜の切り方を変えるなど、かむことを意識した献立になるよう心がけて作りまし
た。これからもよくかんで食べ、丈夫な歯を保ちましょう。