

# 給食だより



## 【お願い】

みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

令和元年12月号  
川口市立里中学校

## 寒さに負けない体づくりのために

空気が乾燥し、寒くなるこの時期は、風邪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ることが大切です。

### たんぱく質

魚・肉・卵・大豆は体をつくるたんぱく質をたくさん含みます。スタミナのもとになり、寒さでうばわれた体力の回復にも役立ちます。



### ビタミンA

菌やウイルスはのどや鼻から進入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。



### ビタミンC

体内に入ってきた菌やウイルスを、外へ追い出す働きがあります。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



### 脂質

少しの量でたくさんのエネルギーになるので、体をすばやく温めてくれます。ただし、とりすぎは生活習慣病の原因にもなるので注意しましょう。



### 牛乳・乳製品をとろう

冬休みになり給食がなくなると、牛乳・乳製品を食べる機会が極端に減る傾向があります。成長期は生涯の健康のために骨量を貯める大切な時期です。

冷蔵庫にいつも牛乳・乳製品をキープしておき、おやつに食べるなど、カルシウムをしっかり補給しましょう。



手には菌やウイルスが付着していることがあります。そのまま汚れた手でごはんを食べてしまうと、手から口・鼻の粘膜を通して菌やウイルスが体内に侵入します。石けんを使った丁寧な手洗いやうがいで、菌やウイルスを洗い流しましょう。

## 【メニューコンクール最優秀賞献立】

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を、12月から2月の間に、月に2献立提供します。12月は次の2つの献立が登場します。

**十二月田中学校 テーマ：しょうがスープで体を温める**  
3日（火） ごはん・牛乳・大根と鶏肉だんごのしょうがスープ  
豆腐ハンバーグ・わかめともやしとにんじんのサラダ

**仲町中学校 テーマ：旬**  
9日（月） ツイストパン・牛乳・ほうれん草のクリームスープ  
メンチカツ・りんご

### お知らせ

## 里中生考案 歯と口の健康に良い献立！

4日（水） わかめごはん さつまいもと玉ねぎのみそ汁  
あじフライ 豚バラ切り干し大根

給食委員会と保健委員会で歯と口の健康によい献立を考えてもらいました。献立に選ばれたのは「わかめごはん」「さつまいもと玉ねぎのみそ汁」「豚バラ切り干し大根」です。よく噛んで残さず食べて、歯と口の健康を保ちましょう！

## ★2学期の給食のテーマ：鉄分

＜今月の鉄分が豊富な食材を使った献立

：チンゲンサイを使った献立＞

- ・ 5（木） 肉みそうどん
- ・ 12（木） たんたんめん

白菜の仲間で、中国南部が原産です。シャキシャキと歯ごたえがよく、アクもないので炒めもの、煮物、スープなど様々な料理に使われています。カロテン、ビタミンCなどのビタミン類が豊富で、強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防効果があります。鉄分、カルシウムなどのミネラルも多く、栄養価の高い緑黄色野菜です。