



毎月19日は食育の日

# 食育だより

文京区立第六中学校  
令和元年12月19日  
栄養士 澤谷 園美

もうすぐ冬休みです。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いを習慣づけましょう。



## リクエスト給食 結果発表!

11月に「1人2品食べたい給食を書きましょう」というアンケートを実施しました。リクエストの上位になった献立は2月と3月の給食に登場します。

	<b>ラーメン</b> <b>59票</b> (みそ・とんこつ・しょうゆなど)		<b>カレーライス</b> <b>22票</b>
	<b>ゼリー</b> <b>53票</b> (コヒー、フドウ、サイターなど)		<b>うどん</b> <b>20票</b> (カレー、五目など)
	<b>フルーツポンチ</b> <b>34票</b> (白玉・ナタデココなど)		<b>ジャージャー麺</b> <b>12票</b> <b>チャーハン</b>
	<b>揚げパン</b> <b>31票</b>		<b>もちっこ春巻き</b> <b>6票</b>

みんなのリクエスト給食を見て・・・

昨年に引き続き、ラーメンが1位でした。六中では、みそラーメン・野菜タンメン・坦々麺の3種類を給食で出していますが、しょうゆやとんこつ味が食べたいというリクエストも多かったです。流行している食べ物（タピオカドリンク・チーズドックなど）を書いている人もいましたが、学校給食で提供するのには難しそうです。

3学期の給食は、1・2学期に好評だったものがたくさん登場します。お楽しみに☆

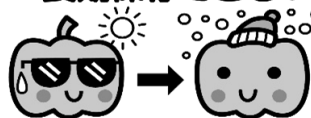


冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。



### 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

長期保存できる!



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

栄養が豊富!



病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

「ん」がつく!



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。