

給食だより

文京区立文林中学校

平成 28 年 12 月 6 日

今年も残りわずかとなりました。寒さも日ごとに増していますが、体調を崩していませんか？今年にはインフルエンザの流行も例年より早く、またオリンピックの年に流行するといわれるマイコプラズマ肺炎も増えているそうです。しっかり食べて、運動して、休んで、冬に負けない体力づくりをしましょう！

冬に欠かせない！ ビタミン

ビタミンは体の様々な機能の調節に必要な不可欠な栄養素です。現在、脂溶性 4 種類、水溶性 9 種類の計 13 種類がビタミンと定められています。ビタミンは、体内で作ることがほとんどできない栄養素であるため、食事からの摂取がとても重要になります。

☆ ウイルスに負けない ACE の組み合わせ！

- 「ビタミン A」 : 全身の皮膚やのど、鼻の粘膜、目の健康を維持する
食品中のカロテンが体内でビタミン A に変換される
- 「ビタミン C」 : ウイルスに対する免疫力や抵抗力を高める
- 「ビタミン E」 : 血行をよくして、毛細血管を丈夫にする



☆ 栄養豊富な冬野菜！

主に 11 月～2 月に旬を迎える冬野菜には、身体を温めてくれる働きがあり、ビタミンがとても豊富です。更に多くのミネラルも含まれており、体調を整えるために大きな働きをしてくれます。ポトフや豚汁、鍋物など、身体を芯から温めてくれる料理で摂取することがおすすめです。



【白菜】
ビタミン C
カリウム



【レンコン】
ビタミン C
みかんより多い！



【大根】
ビタミン C
カルシウム

【ブロッコリー】

ビタミン A
ビタミン C
ビタミン E
カリウム、リン



【かぼちゃ】

ビタミン A
ビタミン C
ビタミン E



【ほうれん草】

ビタミン A
ビタミン E
鉄分



ふれあい給食会を行いました

11月11日（金）に、地域の年配者を本校に招いて、ふれあい給食会を行いました。今回のテーマは「五感で秋を味わおう」でした。保健給食委員会と生徒会の生徒が中心となり、当日までの準備から当日の司会、進行など来てくださった方々へおもてなしをしました。当日は、普段とは違う雰囲気の中での給食で、みんな少し緊張していたようですが、生徒たちの頑張りのおかげで大成功に終わりました！当日お手伝い頂いた、大井会長並びにPTA 厚生委員の皆様ありがとうございました。



～当日の献立～

- ・サツマイモ金時ごはん
- ・根菜汁
- ・揚げ出し豆腐 彩り野菜あん
- ・ひじきの煮物
- ・りんごのヨーグルトケーキ



ふれあい給食を終えて

参加した生徒の感想を紹介します。

私は、自分も含めて、今の人達の食の季節感の無さを感じました。大根が今が旬の食べ物だと思っていなかったのですが「体を温める野菜ですよ」と教えていただきました。他にも昔の文林中学校の話や、自衛隊の食事の話など、知らなかった事をたくさん学びました。食は人と人をつなぐ、大切なものだなと感じ、今回この会に参加できてよかったなと思いました。また参加して、いろいろなことを学びたいです。

【2年1組 佐々木香乃】

12月の行事食



13日 【郷土料理：大分】

九州の郷土料理も残すところ3県となりました。今回は鶏を使用した大分の名物料理です。

22日 【クリスマスメニュー】

2学期最後はクリスマスメニューです。デザートもつくのでお楽しみに！

21日 【冬至】【セレクト給食】

冬至とは、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。冬至を境に、日が次第に長くなっていきます。昔から、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯につかると風邪をひかないと言われていました。今回は冬至の日ということもあり、かぼちゃを使ったパンと主菜のセレクトです。当日までお楽しみに♪