



給食だより

6向陽中学校322号
令和6年11月29日
杉並区立向陽中学校
校長 齋藤 耕一郎



寒い時期や空気が乾燥しているときには、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。今月の給食だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。

きれいに見えても実は.....

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。細菌やウイルスなどは目に見えないので、汚れていないように見えても、手を石けんで洗う必要があります。



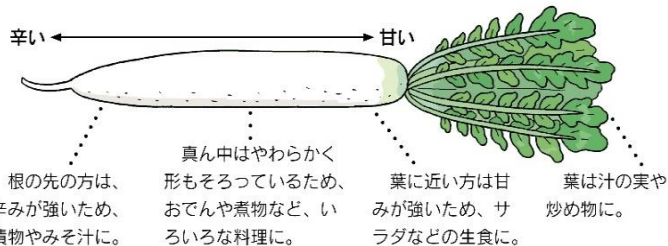
地元野菜デー だいこん

【12月4日は、杉並区内で生産された大根を使用します】

・青菜ごはん（大根の葉を使用） ・けんちん汁（大根の胚軸と根を使用）

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



〈今月の献立から〉

17(金)：リザーブ給食

リザーブ給食とは、事前に献立の一部を選択し予約（リザーブ）したメニューを当日食べる給食です。今回は、フライドチキンもしくはエビフライ、飲み物はジョア4種類の中から1種類選んでもらいました。当日をお楽しみに★

19(木)：図書コラボ給食

向陽中の図書室にある本の中から給食で食べてみたい料理を募集しました。初回の今回は絵本『ぐりとぐら』に登場する“かすてら”をつくります。森の動物たちと仲良く分け合って食べる、ぐりとぐらが印象的です。給食でも、クラスのみなど分け合って楽しく食べましょう。

24(火)：クリスマス給食

給食で人気のキムチチャーハン、クリスマスをイメージした可愛いトックスープ、生徒からのリクエストの多い、さつまいものフラワーチップを提供します。食感の良さと甘さと酸味のバランスがクセになる人気献立です。

冬至(12月22日) かぼちゃとゆず

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）を食べたり、ゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



“ブロッコリーとカリフラワーの食べ比べ”を12月10日に実施します

ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

カリフラワー

カリフラワーは花のつぼみや茎の部分を食べる野菜です。地中海沿岸のケールから生まれた品種です。ビタミンCが多く、ゆでも損失率が少ないといわれています。そのほか、カリウム、カルシウム、リン、鉄なども含んでいます。

～世界のお料理紹介～

ロシアとウクライナのお料理です♪

★手作りピロシキ



★ボルシチ

★ブロッコリーとカリフラワーのサラダ

ピロシキは、ロシアの伝統的な家庭料理のひとつです。給食では、小麦粉を練ったパン生地の中に肉や野菜などを包んで揚げてつくります。

ボルシチは、世界三大スープのひとつです。実はウクライナ発祥の料理です。体の温まる色鮮やかな煮込み料理で、ロシアをはじめ世界中から愛されています。



症状別 かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。