

12月 給食だよ！

Aコース：東愛宕中、諏訪中、聖ヶ丘中
Bコース：多摩中、多摩永山中



朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



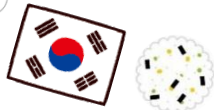
今月の献立紹介



● チュモツパ

(Aコース：24日、Bコース：3日)

韓国料理の「チュモツパ」が給食で登場します。チュモツパは、たくあん、とびこなどを、ご飯と混ぜて丸い形に握ったおにぎりで。給食では、キムチ、ツナ、たくあんで作ったチュモツパの具とキムムッチ（韓国風のりふりかけ）をご飯にのせ、混ぜながら食べてください。



● ししゃものあられ揚げ

(Aコース：16日、Bコース：17日)

衣を付けることで、ししゃもの顔が見えにくくなり、苦手な人にも挑戦してもらえるよう考えた新メニューです。あられの衣は香ばしくて、ししゃもの苦みも感じにくいです。苦手な人も一口食べてみて下さい。よくかんで食べましょう！

新メニュー

● 冬至

(Aコース：19日、Bコース：22日)

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。給食では、ゆずや、「ん」のつく食べ物をを使った料理を出します。

今年の冬至は、12月22日



◆ 病気に負けない体を作ろう ◆

寒くなり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期になりました。感染症などの病気の予防には、手洗い・うがい・運動・睡眠にプラスして、食事が大切です。

～ 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物 ～

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

多摩市 学校給食



多摩市公式ホームページでは給食レシピなどを紹介しています。是非、ご覧ください。



～ 体を温めよう！ ～

体温が上がると血流の流れが良くなり、免疫力も高まります。お鍋などの温かい料理や、香辛料を使った料理は、体を内側から温められるので、おすすめです！



「食品ロス」について考えてみよう！

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことです。日本の食品ロスの量は、年間464万トン、1人あたり、おにぎり1個分(103g)の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロス削減のため、1人ひとりが考え、行動することが大切です。



食品ロス削減 3つのコツ

1 必要な分だけ買う	2 作りすぎない	3 残さず食べる
--------------------------	------------------------	------------------------