

12月給食だより

12月号

令和7年11月28日

渋谷区立渋谷本町学園

統括校長 松岡 弘悟

栄養士 阿部 幸長

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、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にとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆

大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド

★今月の給食紹介★

●12月15日・・・コラボ給食 with 服部学園（中華）

10月には洋食、11月は和食の服部学園コラボを実施しました。12月は中華のシェフから「牛バラ肉と大根のあんかけご飯」という料理を提案してもらいました。

★シェフからのメッセージ↓

香港では、この料理の専門店があるくらい一般的な料理です。ほとんどは麺の上に乗ったものが出されますが、今回はご飯の上にかけて一緒にいただきます。牛バラ肉を煮込む時に、香辛料として、胃腸の働きをよくし、新陳代謝を高める効果のある「八角」が入っているため、食べると体の中から健康になります。大根のほろ苦い甘みと牛バラ肉のとろりとした甘さの中にあるコクを楽しんでくださいね。

●12月17日・・・コラボ給食～クロアチア大使館コラボ～

★大使館からのメッセージ↓

クロアチア共和国はヨーロッパにある国で、肉料理も魚料理もどちらもよく食べられています。様々な食材がハーブや塩、オリーブオイル、香辛料等を使用したシンプルな味付けが好まれています。今日のミートボールにもパセリやパプリカ、カレー粉を使用し、クロアチアの味に近づけました。マッシュポテトの黄色い色はターメリックの色です。トマトソースと一緒に食べてみてください。