







12月給食だよ

令和7年11月28日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

意識しよう！ 冬休み中の生活習慣

1日3食をしっかり食べる 	適度な運動をする 
早起き早寝をする 	手洗い・うがいをする 

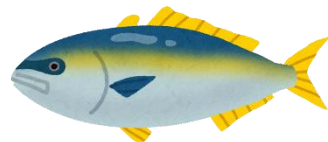
冬に多い感染症に

気を付けよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。

冬が旬の魚「ぶり」を食べてみましょう

ぶりには、良質なたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。冬が旬であることから、「寒ぶり」と呼ばれています。また、いわゆる出世魚です。その呼び名は地域によって異なり、東日本では、成長するにつれてワカシ、イナダ、ワラサと呼び名が変わります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどとも変わります。



大みそかに食べる

年越しそば

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。



甘くておいしい

冬野菜

はくさい、だいこん、ねぎなどの冬に旬を迎える野菜を、「冬野菜」と呼びます。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってしまわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなることによります。



- ① だいこん
- ② にんじん
- ③ かぼちゃ
- ④ たまねぎ

1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？



冬、寒い冬のかぜ予防に効果的です。
体内でビタミンAに変わる（を豊富に含んでいる）
かぼちゃは、免疫力を高めてくれるカロチン（体）
かぼちゃ

コラボ給食 with クロアチア

コラボ給食 with 服部

2日(火)クロアチア料理

・パン・トマトソースのミートボール
マッシュポテト・チキンラグースープ

23日(火)服部コラボ

・パン・カポナータ風パスタとシチリア風
肉団子・オレンジゼリー
となります。