



# 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、ワラサと呼び名がかわります。一方、西日本ではツバス、ハマチ、メジロなどとかわります。



### 大みそかに食べる

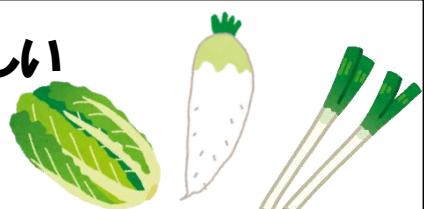
### 年越しそば



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。

ク イ ズ

- 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「冬至に吃るとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

冬至の寒さを防ぐ効果がある。  
冬至の寒さを防ぐ効果がある。  
冬至の寒さを防ぐ効果がある。  
冬至の寒さを防ぐ効果がある。

### 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。