

# 12月食育だより

渋谷区立広尾中学校  
令和2年12月5日(土)第7号  
校長 山本茂浩  
栄養士 山本知佳

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。元気に楽しく年を越せるよう、手洗い・うがいをしっかり行って、規則正しい生活を送り、体調管理に十分気を付けましょう。

## 12月の給食目標

「きちんと手を洗おう。」

## 12月食に関する指導目標

「寒さに負けない食事をしよう。」

### もうすぐ冬休み！ 食生活の ポイント

朝・昼・夕の3食を決まった  
時間に食べよう



早寝・早起きをして、  
朝ご飯を必ず食べよう



おやつは時間と  
量を決めて  
食べよう



食べ過ぎないように、  
ゆっくりよく  
噛んで食べよう

かむ かむ



冬野菜をたっぷり食べよう



## ミニお楽しみ給食を 実施します！

毎年1～3月には、お楽しみ給食としてクラスごとにピュウフェ形式の会食を行っていました。今年度は新型コロナウイルス感染予防のため食具の共有、対面での食事ができません。

そこで、主食・主菜・デザート・飲み物のセレクト給食を行います。会食で提供していた料理の一部を取り入れ、2択にして事前アンケートをとり、当日はアンケートで選んだ料理を食べます。調理の都合上ケーキは多く希望があった方を皆さんに提供します。

12月10日(木)に1年生、23日(水)に2年生で実施します。3年生は3月に実施予定です。初めての試みのため、当日混乱しないように努めたいと思います。少しでも皆さんが楽しめることを祈っています。

## 保健給食委員会が考えた献立を 提供しました！

保健給食委員会で給食の献立1食分を考え、12月2日(水)に提供しました。「りんごジュースが飲みたい！」という意見と「オレンジジュースが飲みたい！」という意見に分かれ、白熱した議論になりました。結局2回献立を考えるということで決着し、第一弾はりんごジュースを中心に何を組み合わせるか考えました。栄養価はエネルギーの値を基準値内に収めることとし、主食や主菜等を意識しながら自由に立て、栄養士の方で微調整しました。電卓を必死にたたき姿、学年ごとに一生懸命考える姿が印象的でした。

第2弾は洋食以外をテーマに考えてもらう予定です。どうぞお楽しみに。

## 献立アンケートを実施しました！

保健給食委員会で献立アンケートを実施しました。この結果は1～3月の献立に反映していきたいと思っています。



今年は 12月21日

# 冬至と食べ物

冬至は一年の中で最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。

この日を境に人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆等を食べて力を付ける習慣ができたそうです。



## かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

## あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとし煮等を食べる風習があります。

## 「ん」のつく食べ物



なんきん

冬至に「ん」が付く食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名「なんきん」とも言います。



にんじん



れんこん

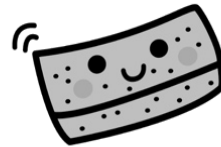


ぎんなん



きんかん

## こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

## 成長期に必要な食事を考えよう～食事日誌編①～

食事日誌とは、その名前のとおり、食事に関する記録です。病気の治療で食事制限がある人や、スポーツ選手が自分のコンディションチェックのために用いられることが多いです。しかし、こういった人たちだけでなく、私たちも日々の食事日誌を付けることは大切です。「どんな食事をどのくらいの量食べると体調が良いのか」や「試験や試合の前日にこれを食べたときは調子が良かった」等、記録を付けることで気が付くこともあります。今回は、以前プロのフィギアスケート選手の食事管理をしている管理栄養士の方にうかがった日誌の書き方を紹介します。最近では食事日誌を付けるアプリもたくさんあるので、そういったものを活用しても良いですね。

		月 日(月)			月 日(火)		
メニュー	朝	主食 _____ 主菜 _____			主食 _____ 主菜 _____		
	昼						
	夕						
食事チェック		朝	昼	夕	朝	昼	夕
	ま						
	ご						
	に						
	わ						
	やさしい						

朝食、昼食、夕食、(間食)で何を食べたか、料理名を書きます

ま…豆、ご…ごま(種実類)、に…肉、わ…わかめ(海藻)、  
や…野菜、さ…魚、し…椎茸(きのこ類)、い…芋  
が入っていたら○を記入します

食事の基本として、主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・(デザートには果物)をそろえ、「まごにわやさしい」の食材をバランス良くとることが大切だと、伝えているそうです。一日の中で全ての食品をとれることを目標にし、あとは個々の目的に応じて重視する食品を変えているそうです。表の下にその日のコンディションを書くことで、さらに自分の体調管理に役立てることができそうですね。