

12月 給食だより



令和5年11月30日
渋谷区立原宿外苑中学校
栄養士 高田 成美

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、風邪をひいたりしてしまう人が増える時期です。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。



感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 赤ピーマン いちご ブロccoli 柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

★冬休みを元気に過ごすためのポイント



もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことにつけましょう。

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は12月22日です!

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつ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 (なんきん)	 れんこん	 にんじん	 ぎんなん	 かんてん	 うどん	 きんかん
-----------------	----------	----------	----------	----------	---------	----------



冬至献立は
12月21日です。



12月 献立表



渋谷区立原宿外苑中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1食分 たんぱく質 脂質	ひとロメモ
				たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	その他ビタミン		
1 金	「リクエスト給食」 味噌ラーメン	○	ジャンボ揚げ 餃子	★豚肉、 赤味噌、 鶏肉	★牛乳	蒸し中華めん、 ごま油、上白糖、 ぎょうざの皮、 てん粉	油、白す りごま、 油	人参、にら	たけのこ、ホール コーン、生姜、 にんにく、もやし、 葱、キャベツ	779 kcal 31.6 g 29.7 g	体の大きさ、運動量、また個人の 体質によってもそれぞれ自分に 合った「適量」は異なります。 成長や生活に必要な栄養を考 えて、量の調節をしましょう。 
4 月	焼鳥丼	○	糸寒天の和え物 味噌汁	鶏肉、白味 噌、油揚げ、赤味 噌	きざみのり、 糸寒天、 ★牛乳	米、上白糖、て ん粉、ごま油、 じゃがいも	油、白す りごま	人参、小松菜	生姜、葱、玉葱、 たけのこ、キャベツ、 きゅうり、大根、 ホールコーン	743 kcal 34.3 g 19.8 g	黒砂糖パンに入っている黒砂糖は、さとうきびの 絞り汁を煮詰めてきたものです。他の砂糖より も、ミネラルやビタミンが多く含まれています。 
5 火	黒砂糖パン	○	デミシチュー スパイシーポテト	鶏肉	★生クリー ム、★牛乳	★黒砂糖パン、 上白糖、薄力粉	油、★バ ター	人参、ブロッ コリー、トマト	玉葱、しめじ、マ ッシュルーム、に んにく、生姜	754 kcal 30.6 g 33.2 g	「魚」へんに「雪」と書く「鱈」は、冬が旬の魚です。 たらは、疲れをとり、体の調子を整える 無機質やビタミンをバランスよく含む 白身魚です。 
6 水	ごはん	○	海苔の佃煮 たららの 野菜あんかけ 五味噌汁	★すけとうだ ら、鶏肉、油揚 げ、赤味噌、白味 噌	ほしのり、 ★牛乳	米、上白糖、て ん粉、ごま油、さ つまいも	油	人参、ビー マン、赤ビー マン	玉葱、たけのこ、 生姜、にんにく、 大根、葱	762 kcal 33.0 g 24.0 g	ナシゴレンはインドネシアの料理で、 よくインドネシアの屋台などで食べ られています。 
7 木	「世界の料理献立」 (インドネシア) ナシゴレン	○	ポトフ フルーツの ヨーグルト和え	鶏肉、★たま ご、 ★ウインナー (卵白なし)	★ヨーグル ト、★牛乳	米、上白糖、じゃ がいも	油	人参、ブロッ コリー	生姜、にんにく、 葱、玉葱、キャ ベツ、大根、マ ッシュルーム、 パイン、 みかん、黄桃、 ★りんご	726 kcal 27.9 g 23.8 g	今月のワンダフルは、石川県の郷土料理「じぶ煮」 が登場します。「とり野菜みそ」は石川県のご当地 グルメです。「とり」は、鶏肉の「とり」ではなく、 野菜を「摂る」、の「摂り」を意味します。 
8 金	高野豆腐の そばろごはん	○	とり野菜みそ鍋	鶏肉、凍り豆 腐、木綿豆 腐、赤味噌、 白味噌	★牛乳	米、上白糖、普 通はるさめ	油	人参、小松菜	干し椎茸、葱、 白菜、もやし、 キャベツ、大根	811 kcal 41.2 g 23.5 g	ピピンパは、韓国料理の混ぜごはんです。韓国では、 「ピピンパ」と発音し、「ピピン」は混ぜる、「パ」は ごはんの意味です。 
11 月	ピピンパ丼	○	わかめスープ オレンジ	★豚肉、大豆 ミート、赤味 噌、鶏肉、木 綿豆腐	わかめ、 ★牛乳	米、粒麦、上白 糖、ごま油	油、白炒 りごま	人参、小松菜	生姜、にんにく、 葱、ぜんまい、 大豆もやし、玉葱、 オレンジ	770 kcal 38.6 g 24.8 g	ガバオライスは、ひき肉と野菜を炒めて作る タイの料理です。「ガバオ」とは、「ホーリー バジル」と言うハーブのことを表しています。 
12 火	「世界の料理献立」 (タイ王国) ガバオライス	○	肉団子スープ	鶏肉、大豆 ミート、木綿 豆腐	★牛乳	米、粒麦、上白 糖、ごま油、普 通はるさめ	油	赤ピーマン、 ピーマン、人 参、バジル、 ほうれん草	玉葱、ホールコ ーン、にんにく、 生姜、玉葱、 キャベツ	771 kcal 38.3 g 22.1 g	カレーは、海底に住む魚です。砂の中に隠れ やすい平たい体をしていて、目が体の右側に 2つともあります。 
13 水	ごはん	○	カレイの カレーミニエ ル茎わかめの金平 呉汁	★アブラカ レイ、★ベー コン(卵白な し)、油揚げ、 大豆、赤味噌、 白味噌	くきわかめ、 ★牛乳	米、薄力粉、つき こんやく、上白 糖、じゃがいも	油	人参、さやい んげん	大根、葱	737 kcal 34.1 g 24.0 g	ココアはカカオ豆から作られます。カカオ豆はチョコレート の原料になる豆です。カカオはギリシャ語で「テオプロ カカオ」と言って、「神様の食べ物」という意味があるそう です。 
14 木	「リクエスト給食」 ココア揚げパン	○	ポークビーンズ ささみのサラダ	★豚肩、大 豆、鶏肉、赤 味噌、白味噌	★牛乳	★コッペパン、 上白糖、じゃが いも、薄力粉、ご ま油	油、白す りごま	任人、トマト、 さやいんげ ん	にんにく、玉葱、 きゅうり、キャ ベツ、もやし	747 kcal 30.5 g 35.0 g	リクエストの高菜チャーハンです。高菜は、主に九州地方 で栽培されている野菜です。カルシウム、カリウム、カロテ ン、ビタミンなど栄養豊富な野菜です。 
15 金	「リクエスト給食」 高菜チャーハン	○	いかの かりん揚げ 卵スープ	鶏肉、★いか、 ★たまご	★牛乳	米、てん粉、て ん粉、ごま油	油、白炒 りごま	人参、たか な、青梗菜	葱、生姜、たけ のこ、干し椎茸、 玉葱	787 kcal 34.7 g 28.6 g	「牛飲馬食(ぎゅういんばしょく)」という言葉があります。 意味は、「大量の飲食物を猛烈な勢いで食べる」です。 もうすぐ冬休みです。休み中は食べ過ぎに注意して、規則 正しい生活をしましょう。 
18 月	ごはん	○	ひじきふりかけ 擬製豆腐 鶏肉の旨煮	鶏肉、大豆 ミート、木綿 豆腐、★たま ご、生揚げ、	干ひじき、 ★牛乳	米、上白糖、て ん粉、ごま油	白炒り ごま、油	小松菜、人参	梅、葱、玉葱、 たけのこ、キャ ベツ、大根、 干し椎茸、ぶ なしめじ、に んにく、生姜	770 kcal 39.1 g 27.4 g	冬野菜は、人参・大根・れんこんなど根菜類が多いのが 特徴です。寒くて厳しい環境下で育つので、体を温める 力があります。 
19 火	冬野菜カレー	○	じゃこ入り わかめサラダ	鶏肉	わかめ、 ★ちりめん じゃこ、 ★牛乳	米、粒麦、じゃが いも、薄力粉、上 白糖	油、★バ ター、白 炒りご ま	人参、南瓜、 トマト	にんにく、生姜、 玉葱、れんこん、 りんご、キャベツ、 大根、きゅうり、 ホールコーン	803 kcal 27.3 g 28.9 g	ヤンニョムチキン、リベンジ献立です。 前は焼きましたが、今回は揚げます! 
20 水	ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル もやしのスープ	鶏肉、木綿豆 腐	★牛乳	米、てん粉、上 白糖、ごま油	油、白炒 りごま	トマト、人参、 ほうれん草	にんにく、生姜、 もやし、きゅうり、 キャベツ、葱	810 kcal 27.4 g 31.2 g	冬至は1年のうちで、もっとも昼の時間が短く、夜が長い 日です。この日に、「ん」のつく食べ物を食べると 幸運になると言われています。かぼちゃは別名 で「なんきん」ともいいます。 
21 木	「冬至献立」 ほうとうどん (今年の冬至は 12月22日です)	○	即席漬け かぼちゃマフィン	鶏肉、油揚 げ、赤味噌、 白味噌、★た まご	★調理用牛 乳、★牛乳	冷凍うどん、薄 力粉、三温糖	★バ ター	人参、南瓜、 小松菜	玉葱、白菜、ごぼ う、大根、干し椎 茸、葱、キャベツ、 きゅうり、生姜	779 kcal 31.4 g 31.7 g	じぶ煮は、7月振りの献立です。今回は、 ワンダフル給食での登場なので、「かも油」 や「すだれ麩」など特産の食材を使って作ります。 
22 金	「ワンダフル給食」 じぶ煮丼	○	炒り豆腐 ゆずゼリー	鶏肉、木綿豆 腐、★たまご	干ひじき、 ★牛乳	米、てん粉、すだ れ麩、上白糖	鴨油、油	人参、南瓜、 青梗菜	れんこん、干し椎 茸、たけのこ、ゆ ず	761 kcal 30.0 g 19.7 g	ローストチキンは、給食室オリジナルのタレと 絡めて1本1本じっくり丁寧に焼きます。 アルミホイルを使って食べましょう。 
25 月	ガーリックライス	○	ローストチキン コーンシチュー ジョア (ストロベリー)	鶏肉	★調理用牛 乳、ジョア	米、はちみつ、薄 力粉	油、★バ ター	パセリ、人参、 ブロッコリー	にんにく、ホール コーン、玉葱	783 kcal 30.0 g 24.8 g	

※アレルギー食品には★記号を表示しています。
※食材調達の際により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。