

給食・食育だより



令和7年12月1日
江東区立大島中学校

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



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん
(かぼちゃ)



リクエスト給食アンケート結果発表



給食委員会による「リクエスト給食」のアンケートが、11月21日に実施されました。パン・ごはん・おかず・副菜(サラダ)・汁物・デザート・麺類の7項目を、担当ごとにそれぞれ作成しました。

見事に1位に輝いた料理は…

パン『ココア揚げパン』 ごはん『カツカレー』 おかず『ジャンボ餃子』

副菜『じゃがいものきんぴら炒め』 汁物『豚汁』

デザート『フルーツポンチ』 麺類『醤油ラーメン』



以上の選ばれた料理は、これから順次、給食で登場します!楽しみにしてください!

12月 Pick Up 献立紹介



1日《根野菜カレーライス》

「根野菜カレーライス」が登場します。根野菜として、人参、ごぼう、大根、れんこん、じゃがいも、玉ねぎが入っています。根野菜は、ビタミンCや食物繊維が豊富なだけでなく、身体を内側から温めてくれる効果があるので、寒い今の季節にぴったりですね。大根の葉には、根っこ以上にビタミンCやビタミンAがたくさん含まれています。今回のカレーライスにも加えています。捨ててしまうともったない栄養と美味しさがありますよ!

12日《郷土料理 ～青森&秋田～》

「いかメンチカツ(青森)」と「だまこ汁(秋田)」が登場します。イカメンチは、津軽地方に伝わる家庭料理で、イカの刺身を作った時に余った「ゲソ」を活用したのがはじまりとされているそうです。(※諸説あり)だまこ汁には、だまこ餅が入っている美味しい汁物です。ご飯をつぶして丸めた団子が入っています。秋田では、お手玉のことを「だまこ」と言い、形が似ていることからこの名前が付いたと言われているそうです。

16日《東京都「練馬大根」を使った、あったか～いおでん》

13日(土)に練馬で収穫した練馬大根を使ったおでんを作ります。練馬大根は、肉質が緻密で水分が少なく、身がしまっていて歯応えがよいのが特徴です!

22日《冬至献立》

冬至の日にピッタリ!の運を呼び込む「ほうとう」を作ります。「ん」がつく食材を探しながら食べてみてください。ゆずを使った和え物も作るので、日本行事を味わって覚えましょう。



18日と24日は
★クリスマス献立★