

# 12月 給食だより

令和4年11月28日  
港区立高陵中学校

## 感染症予防に「ビタミンACE」を！



もうすぐで冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事があり、楽しみにしている人も多いことでしょう。感染症を予防し、元気に過ごすためには、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ることが大切です。

※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
<p>にんじん かぼちゃ</p>	<p>赤ピーマン いちご ブロッコリー 柿</p>	<p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油</p>

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



☆12月22日(木)の給食では、冬至にちなんで、かぼちゃのほうとう、はちみつ柚子ゼリーを出します。

## 味比ベシリーズ



12月は、さつまいもの味比です！  
お楽しみに☆

年間を通して、旬の果物や野菜などの味比メニューを提供しています。給食後に感想を聞くと、「こっちの方が甘くて好きだった!」「両方おいしかったけど、こっちの方がさっぱりとした甘さでした。」などとはっきりと好みや違いを答える生徒も多いです。よく味わって食べていました。

11月9日(水)

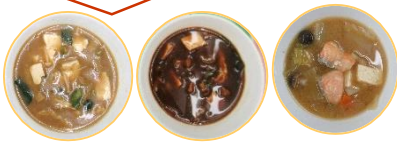
左:シナノゴールド(長野県産)  
右:ジョナゴールド(青森県)

11月16日(水)

左:ぐんま名月(秋田県産)  
右:王林(青森県産)

11月22日(火)・24日(木)・25日(金)

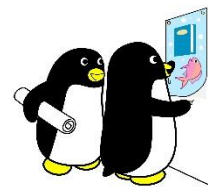
左:江戸甘味噌の小松菜の味噌汁  
中:八丁味噌のなめこの味噌汁  
右:北海道味噌の石狩鍋



## 11月の給食の掲示物を紹介します!

### 給食カレンダー

勤労感謝の日がある11月は、給食カレンダーを作成しました。毎日、給食時間が始まる前に、当日の給食を作っている様子の写真を説明付きで掲示しました。



### 給食についての14の質問(2年生より)

10月、2年生の家庭科で、栄養士が授業をしました。その際に出た給食についての質問と、栄養士・調理員からの回答を掲示しました。

### 給食クイズ

2年生の家庭科の授業で出した給食クイズ7問。



### 給食室の様子

衛生管理や、調理の工夫、献立の説明をしています。

### 調理員さんからのお手紙

作り手の調理員さんに親しみを感じることができるような内容です。



### あとがき

11月は、12時すぎに給食を食べ終えた後、「給食カレンダー」の掲示物作りのため、その日の給食作りの写真データから写真を選び、印刷し、はさみで切って、のりとペンを持って急いで2階へ上がる、という日々でした。4時間目が終わると、多くの生徒が給食のサンプルとともに、この給食カレンダーを見に来ました。写真を見ながら、「ししゃもの包み揚げの中身ってこんな風になっていたんだ!」「この肉まん、おいしかったよね。」などと友達同士で会話を楽しんでいる様子が多く見られました。(栄養士 加藤)  
長かった2学期も終わり、今年も残り1か月です。給食では、北海道・東北地方の郷土料理や冬野菜を使ったカレーライスやスパゲッティ、丼ものが登場します。お楽しみに!(調理師 中島)