

# 12月 給食だより



2020.12

大阪市立平野北中学校

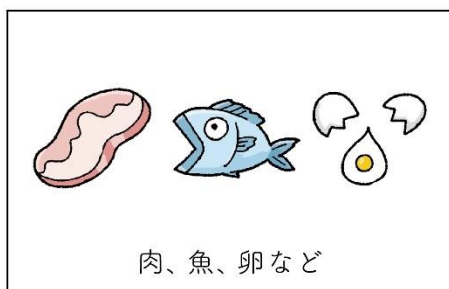
寒さが増し、空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



## かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

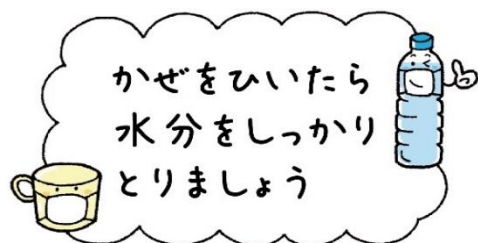
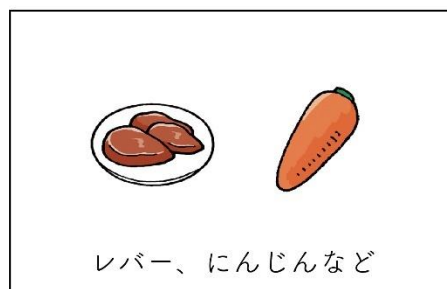
**たんぱく質** を多く含む食品



**炭水化物** を多く含む食品



**ビタミンA** を多く含む食品



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。



## ～今月の給食より～

### 田辺大根

大阪で古くから作られてきた「なにわの伝統野菜」の一つで、今の大阪市東住吉区で栽培が始まったとされています。普通の大根と比べると、白い根の部分が短く、先が少し膨らんだ形をしています。

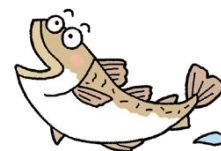
12月3日（木）の給食では、根の部分を「田辺大根の煮物」に、葉の部分は「みそ汁」に使用しました。



### 鱈

一般に、鱈という場合は真鱈を指します。脂質の含有量は1%未満と非常に少なく、低エネルギーです。カルシウムの吸収を促すビタミンDも多く含んでいます。

12月16日（水）には、「鱈のフライ」が登場します。



### 菊菜（春菊）

β-カロテンが豊富です。体内でビタミンAにかわり、目や皮膚・粘膜の健康を保つ働きがあります。

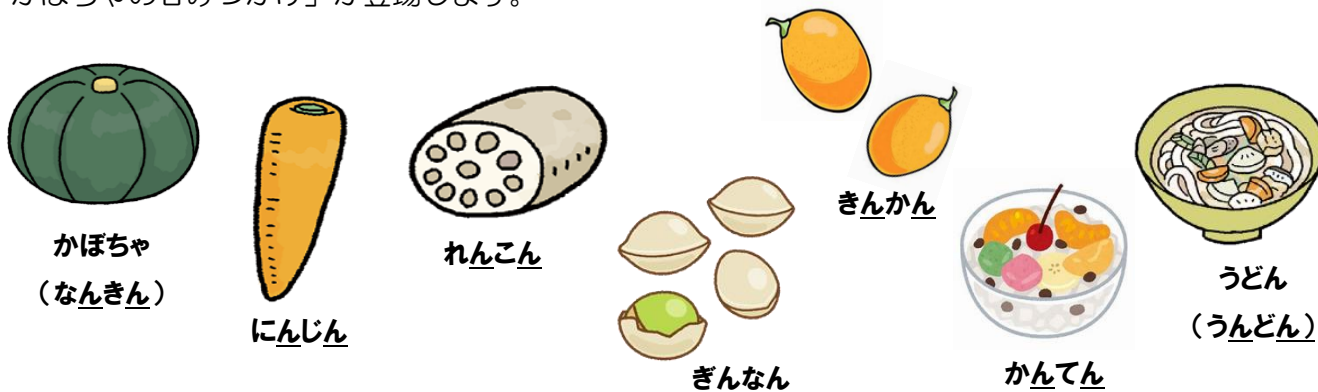
12月24日（木）には、「菊菜と白菜のごま和え」に使用します。



## 冬至の食べ物

寒さが厳しくなる冬を乗り切るために、昔から冬至には、かぼちゃを食べて無病息災を願う風習があります。また、「ん」が2つ重なる食べ物を食べると、運がよくなるといわれています。

今年の冬至は12月21日（月）です。給食では、少し早いですが12月17日（木）に「焼きかぼちゃの甘みつけ」が登場します。



\*\*\*\*\*

新型コロナウイルスの感染が再び広がっています。給食を食べているときは周りとの距離も近く、マスクを外している時間がどうしても長くなるため、感染リスクが非常に高くなります。全員が安心・安全に給食を食べるためには、みなさん一人ひとりの協力が必要です！下記のことを守って、予防しましょう。



### できているかチェックしてみよう！

- ☐ 給食の前後に、石けんを用いて丁寧に手洗いをしている。
- ☐ 手洗い後、清潔なハンカチやタオルで手を拭いている。
- ☐ 給食の前後に、換気をしている。
- ☐ 「いただきます」の直前にマスクを外し、食べ終わったらすぐにマスクを着用している。
- ☐ 飛沫を飛ばさないよう、会話を控え、前を向いて食べている。
- ☐ 給食当番を行う生徒は、健康かつ衛生的な服装をしている。
- ☐ 三角巾（給食帽子）・エプロンの貸し借りはしていない。
- ☐ 給食の配膳は、各個人では行わず、給食当番が行っている。



### 《 お知らせ 》

2学期は12月25日（金）まで、3学期は1月7日（木）から給食があります。清潔なランチョンマット・ハンカチを忘れずに持って来てください。給食当番にあたっている人は、エプロン・三角巾（給食帽子）も忘れずに！

