

給食だより

平成 28 年度 12 月号 大泉第二中学校



今年も残りわずかとなりました。寒さは日ごとに増していますが、みなさんは元気にすごしていますか？

しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体をつくり、新年を元気に迎えましょう。

体の調子を ととのえる **ビタミンをとろう!**

ビタミンは、体のさまざまな機能を調節する大切な微量栄養素です。「日本人の食事摂取基準（2015年版）」で取り上げられているものは13種類ありますが、その中から2種類のビタミンを紹介します。

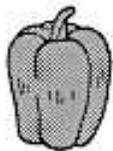


ビタミンC

ビタミンCは、水溶性のビタミンの1つで、コラーゲンの合成をサポートし、強い抗酸化作用があるなど、さまざまな働きがあります。

ビタミンCを多く含む食べ物には、赤ピーマン、ブロッコリー、芽キャベツ、キウイフルーツ、かきなどがあります。

赤ピーマン



ブロッコリー



かき



キウイフルーツ



芽キャベツ



ビタミンA

ビタミンAは、脂溶性のビタミンの1つで、全身の皮膚やのどや鼻などの粘膜の健康を維持したり、目の健康を保ったりする働きがあります。

ビタミンAを多く含む食べ物には、レバー、ぎんだら、モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃなどがあります。

レバー



ぎんだら



モロヘイヤ



にんじん



かぼちゃ



の献立より

5日(月) 練馬大根

練馬スパゲティ・味噌ドレサラダ・りんごケーキ

11月の「練馬区産キャベツ」を使用した一斉給食の日に続き、12月5日は「練馬大根」を使用した一斉給食の日です。

前日に行われる「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された新鮮な練馬大根をたっぷり使って、大人気メニューの練馬スパゲティを作ります。



19日(月) 食育の日

かやくご飯・水菜と豚肉のはりはり汁・しゃな蒸し

今月の食育の日は、「大阪府」がテーマです。

かやくご飯は肉や野菜を炊き込んだご飯、水菜と豚肉のはりはり汁は大阪府を中心とした関西地方の郷土料理「はりはり鍋」をアレンジしたもの、しゃな蒸しは小麦粉とじゃがいもで作る蒸しまんじゅうです。

21日(水) 冬至

ご飯・鰯の幽庵焼き・かぼちゃのそぼろ煮・大根と油揚げの味噌汁

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

この日をすぎると、日は次第に長くなっていきます。今年の冬至は12月21日です。

冬至にまつわる食べ物には、ビタミンが豊富なかぼちゃ(ビタミンA)やゆず(ビタミンC)があります。

昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。

給食では、柚子を使って鰯の幽庵焼きと、かぼちゃを使ってかぼちゃのそぼろ煮を作ります。



<給食費納入について>

今月の給食費引き落とし日は16日です。

手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、お願い致します。

〔給食費はすべて食材費に充てられます。その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われております。〕



1月10日(火)の献立は...

「カレーライス・グリーンサラダ・牛乳」の予定です。

1月の詳しい献立表は冬休み明けに配布します。お楽しみに!