



# 給食だより

令和3年11月30日  
新宿区立西新宿中学校

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが早くなり、寒さが一層厳しくなってきましたね。

新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配される季節です。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 12月の給食から

### 冬至 (22日)

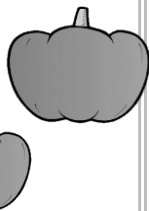
冬至とは、1年で太陽が出ている時間が一番短い日。つまり、昼が一番短く夜が一番長い日です。日本では冬至の日にゆず湯に入り小豆粥やかぼちゃを食べる風習があります。

●冬至とかぼちゃ…かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、長期保存がきくことから、昔から冬場の食糧として重宝していました。野菜の少ない冬にカロテンなどのビタミンを多く含むかぼちゃを食べることで、風邪を引かないように抵抗力をつけようとした昔の人の知恵だそうです。給食では、冬至にちなんだ料理を紹介します。

#### <22日の献立>

◆牛乳 ◆ほうとう ◆わかさぎの南蛮漬け ◆いもようかん

♪ほうとうは平たい麺を使用した料理です。



### 伊那市から提供していただいたきのこを使用します (16日)

新宿区と友好都市である長野県伊那市。

前回のりんごに引き続き、今回はきのこ(しめじ・えのきたけ)を無償提供していただくことになりました。

新鮮でうまみたっぷりのきのこを「伊那市のきのこおこわ」に使用します。



## 寒さに負けない体づくりを!



### 感染症予防のポイント

①こまめな手洗い・うがい



②1日3回バランスのよい食事



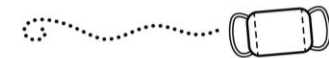
③十分な睡眠



④適度な運動



⑤マスクの着用



★外出時にはマスクを着用しましょう。寒い時はマフラーや上着などで調節しましょう。

また、引き続き3密(密集・密接・密閉)を避ける等の生活様式をとり、感染症を予防しましょう。

### 【風邪予防に役立つ栄養素】

#### 風邪のひき始めにも

#### たんぱく質

基礎体力をつけ、  
細菌やウイルスへの  
抵抗力を高める



#### ビタミンA

のどや鼻など粘膜  
を保護する



#### ビタミンC

免疫力を高める



### 【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

#### ビタミンB1



#### ビタミンB2

