



給食だより

令和6年11月
新宿区立新宿西戸山中学校

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、日中は暖かく過ごせても、朝晩は冷え込む不安定な気候が続いています。

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（12月21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。

●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。

●ゆず…日本では、古くから「冬至の日にゆず湯に入ると1年中風邪をひかない」という言い伝えがあります。ゆず湯に入る習慣は、銭湯ができた江戸時代から始まったと言われています。冬至→湯治（とうじ）、ゆず→融通（ゆうずう）をかけた語呂合わせから、『お湯に入って融通良く行きましょう』という意味があるようです。給食では、19日に冬至にちなんだ料理を紹介します。

<19日の献立>

◆牛乳 ◆ほうとう ◆わかさぎの南蛮漬 ◆ゆずみかんゼリー

♪ほうとうは平たい麺を使用した料理です。

かぼちゃをたっぷり使用しています。



寒さに負けない体づくりを!



感染症予防のポイント

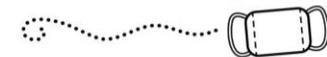
- ①こまめな手洗いうがい
- ②1日3回バランスのよい食事
- ③十分な睡眠



④適度な運動



⑤マスクの着用



★体調不良時や感染症が流行している場合などは、必要に応じてマスクを着用し、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

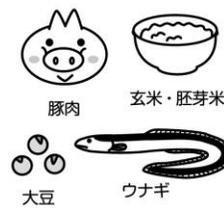
免疫力を高める



【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、消化のよいものをおすすめです。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

