



給食たより

令和2年 12月号


調布市立第四中校

今年も残すところあと1か月となりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり体調をくずしたりしていませんか。かぜを予防するためには、「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、うがい、マスクの着用を徹底しましょう。

冬が旬の食べ物で免疫力を高めよう！


冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で免疫力をあげ、冬を乗り切りましょう。

大根




冬の大根は甘みが増して一段と美味しくなり、おでんや煮物に最適です。

ねぎ



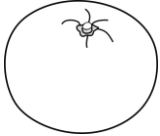
ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

ぶり




たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や煮物、照り焼きなどに適しています。

みかん




ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

かぼちゃ



免疫力を高める働きのあるベータカロテンの含有量は、野菜の中でもトップクラスです。

ゆず



香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

●年末年始の食事の工夫点●

年末年始は、家族や親戚と食事をする機会が増えます。感染リスクを避けながら、食事の時間を楽しみましょう。



- ①箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。
- ②席の配置は斜め向かいに。
- ③会話する時はなるべくマスク着用。
- ④食事中は適切に換気を行う。

～今月の献立より～

21日(月):『冬至』の行事食

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする慣習があります。



23日(水):『大歳のごっつお』

岐阜県に伝わる料理で、大晦日の年取りのご馳走です。皆がそろってゆっくり休めるように一度にたくさん作り、温めなおして食べます。根菜や豆腐、糸昆布などをだし汁、しょうゆで煮たもので、何度も火を通すことで味がよくなり、美味しくなります。



お知らせ



- 12月1日(火)・・・午後に進路会議があるため、**3学年は給食を食べずに下校します。**
- 12月24日(木)・・・2学期の給食最終日です。当番はエプロンセットを持ち帰り、洗濯して3学期の始業式に忘れずに持ってきてください。