



給食だより

令和6年度12月号

調布市立第四中学校

今年も、残すところ後1か月になりました。冬は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。冬が旬の食材は、この時季が栄養価も高く、美味しくなります。体を温める料理で冬を元気に乗り切りましょう。

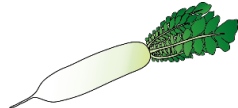


冬が旬の食材を食べよう



魚や野菜、果物など冬に旬を迎える食材は、**疲労回復**や**風邪の予防**をはじめ**免疫力のアップ**など、寒い時季を健康に過ごすための栄養豊富なものがたくさんあります。特におすすめの食材を紹介します。

だいこん



免疫を高める働きのあるビタミンCの他に消化酵素を多く含み、胃腸を助けて脂肪を分解する効果もあります。おでんや煮物に最適です。

白菜



ビタミンCが豊富に含まれ、食物繊維やカリウムも豊富。クセがなくサラダや鍋、炒め物など、どんな料理とも合わせやすい万能野菜です。

ほうれん草



旬の時季は甘みが増し、栄養価がアップ。β-カロテンや鉄、ビタミンC、B群などが豊富で、貧血予防、免疫力を高める効果も期待できます。

ねぎ



白い部分はビタミンC、緑の部分はビタミンCに加え、βカロテンやカルシウムなどの栄養が含まれます。薬味や鍋に入れて丸ごと食べましょう。

みかん



ビタミンCが豊富で、風邪などの予防をはじめ、美肌効果や老化防止効果とも言われています。果肉を包む薄い袋にも栄養が含まれています。

ぶり



筋肉や血液をつくるのに欠かせない良質なタンパク質が豊富に含まれています。刺身をはじめ、焼いても煮ても、鍋でも美味しく食べられます。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

風邪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」、喉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



肉・魚・卵など

炭水化物を多く含む食品



米・麺・芋など

ビタミンAを多く含む食品



レバー・人参など

お知らせ

12月20日(金)・・・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、洗濯して終業式までに忘れずに持ってきてください。

～3学期の給食は1月9日(木)から始まります～