

給食だより

11月号 2022.11.29

中野区立中野東中学校
校長 久保田 啓介
栄養教諭 二重作 友美

12月の給食目標

寒さに負けない食生活を送ろう

食事とかぜ予防

寒くなると体力が低下して、かぜをひきやすくなります。9月に食育動画「バランスよく食べよう！」で、食べ残しをすると栄養のバランスが崩れることを学習しま



した。覚えていますか？自分の食べ方を振り返ってみましょう。免疫力を高めてかぜを予防するためには十分な睡眠とともに、栄養バランスの良いものをしっかり食べるのが大事です。特にしっかりとりたい栄養が3つあるので紹介します。

- ①たんぱく質・・・体を温め寒さに対する抵抗力を高めます。肉や魚、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品に多く含まれます。
- ②ビタミンA・・・粘膜が荒れるとウィルスが体に入りやすくなります。ビタミンAはのどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ちます。牛乳・乳製品、卵、色の濃い野菜に多く含まれます。
- ③ビタミンC・・・コラーゲンを作るのを助け、ウィルスの侵入を防いでくれます。野菜や果物に多く含まれます。

世界の料理を知ろう

豊かな国際感覚を育むため、中野東中では世界の料理を献立に取り入れていきます。12月はスペイン料理です。スペインは、地方ごとの気候風土の違いなどから、地方によって料理が異なります。



地中海に面した南部のバレンシア州は米の産地であり、米と魚介類や野菜を使った「パエリア」が有名です。スペインでは食堂と居酒屋が一つになったような「バル」という食堂がたくさんあります。バルで出される代表的な料理が「スパニッシュオムレツ」です。じゃが芋や玉ねぎなどが入る具たくさんのオムレツです。スペインはオリーブオイルの生産量が世界一を誇ります。オリーブオイルを使うことで有名なのは「マリネ」です。「マリネ」とは肉や魚、野菜を酢に漬ける料理です。首都マドリードのある中央部では肉料理が多く見られます。「コシード」は肉と野菜、ひよこ豆を煮込んだ料理です。お楽しみに。

給食アンケートより

10月26日神奈川県郷土料理の感想を紹介します。

- ・栄養バランスがよくて、また美味しく食べられました
- ・あんこまで手作りなんて凄いなあーと思いました。
- ・初めて「海軍カレー」を食べ、普通のカレーとは違って良かった。へらへら餅も甘くて食感が良かった。
- ・カレーめっちゃおいしかったです。カレーはやっぱりうまいです。何回も出してほしいです。週3でもよろこびます。
- ・今回は美味しい給食をありがとうございます。自分はへらへら団子がとても好きなので、おかわりました！つぶあんは、あまり好きじゃないけれど、学校のは豆感があまりなくて、とてもおいしいです。
- ・海軍カレーがとてもおいしかったけど、辛かった。

東京産の食材を給食で食べよう

12月の東京産の地場産物
小松菜、長ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、大根、
ブロッコリー、里芋、ほうれん草、白菜、にんじん、
かぶ、カリフラワー、練馬大根

※地場産物に感謝して大切に食べましょう！

※天候等の諸事情により、変更になることもあります。

