



12月 給食&食育だより



今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。気温が低く空気が乾燥する冬は、インフルエンザやかぜ、嘔吐、下痢などの症状を引き起こす「ウイルス」が活発になる季節です。今年に入って世界中に感染が拡大した新型コロナウイルスは、インフルエンザと症状が似ているので、発熱などの症状が起きた時、注意が必要です。

感染を防ぐために、食事前や帰宅後の石けんを使った手洗い・うがいを徹底し、マスクの着用を忘れないように心がけましょう。また、食事と睡眠をしっかりとって体調を整えておきましょう。

12月9日（水）の献立に岩国市と和木町の学校栄養士で考えた、かぜの予防に役立つレシピを2つ取り入れました。体を温める効果があると言われている冬野菜「大根 人参 れんこん ねぎしょうが ブロccoli」を使った献立です。

レシピは下記のとおりです。ご家庭で、ぜひ作ってみてください。

根菜汁

ウイルスに対して抵抗力を高めるビタミンCを多く含むれんこん、体を温める効果がある大根、人参、ごぼう、しょうが、れんこんが入っている栄養価の高い汁物です。

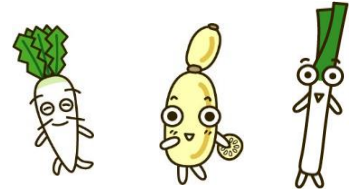


(作り方)

①だしを取る。②ねぎ以外の野菜と油揚げを煮る。③豆腐を加えたらみそを加えて味を整える。④ねぎを加える。



(材 料)	1人 (g)
木綿豆腐	25
油揚げ	4
里芋	20
大根	20
人参	10
れんこん	10
ごぼう	10
葉ねぎ	5
おろししょうが	0.2
麦みそ	1.2
煮干し (だし用)	4



(切り方)
さいの目切り
短冊切り
半月切り
いちょう切り
いちょう切り
いちょう切り
ななめ切り
小口切り

ブロッコリーのアーモンド和え

粘膜を強くするカロテン（ビタミンA）を多く含むブロッコリーはビタミンCも含まれている優れた冬野菜です。



(材 料)	1人 (g)
ブロッコリー	40
ローストアーモンド (粉末)	2
三温糖	1
しょうゆ	2

(作り方)

①ブロッコリーを茹で、冷却する。
②アーモンドと調味料で、①を和える。





お弁当の日について



錦中学校では毎年11月の土曜日に実施される参観日のお昼を「お弁当の日」にしています。目的は「①子どもの自立（自分の食事を自分で作る事ができることで自信に繋がる）②お弁当作りをとおして、家族への感謝の気持ちを育む」ことです。

この日のお弁当作りのために、生徒は事前学習を行い、キーワードの「おいしそう」を取り入れて作りしました。メニューも自分が考え、早起きして一生懸命作ったお弁当を生徒は、満足そうに食べていました。

お弁当作りのキーワード「おいしそう」の意味



お



お弁当箱の大きさを選ぶ

年齢別に必要なエネルギー量をとるには、お弁当箱の大きさも関係します。

い

彩り（いろどり）

「赤・緑・黄色・茶色・黒」の五色がそろったお弁当は、彩りが良くなり、食欲もアップします。

し

主食・主菜・副菜

主食・主菜・副菜がそろったお弁当は、栄養バランスが良くなります。

そ

それぞれ異なる調理方法

炒める・煮る・揚げる・蒸す・焼く他、いろんな調理方法を取り入れると、味など変化に富んだ出来上がりになります。

う

動かない

料理と料理の間にすきまがあると、お弁当箱が動いたら、すきまができます。すきまを作らないように、量を多くしたり、料理と料理の間にミニトマトやブロッコリーなどを詰めるとすきま防止になります。



大人顔負けのお弁当を作ってきている生徒も多く、完成度が高いのにびっくりしました。しかし、一つだけ気になったのは、「持参したお弁当箱が中学生が必要とするエネルギー量がとれる大きさだったか」ということです。全体的に生徒のお弁当箱は中学生にしては小さく感じました。お弁当箱の容量（ml）＝必要なエネルギー量（kcal）です。中学生の1日に必要なエネルギー量の1/3は、男女平均として850kcalです。お弁当箱に容量は表示してあるので、ぜひ確認してみてください。

クリスマスケーキのセレクト結果

18日（金）は、クリスマス献立です。クリスマスケーキは事前に希望したケーキを提供します。チョコケーキはとても人気がありました。



チョコ 100人



いちご 49人

