

# 給食だより

令和4年度 12月号  
松戸市立第旭町中学校  
校長 滑川 敬章  
栄養士 大内かほる



寒い季節がやってきました。気温が低く空気が乾燥するとノロウイルス、インフルエンザなどの感染症が流行します。日頃から睡眠をしっかりと、石けんでの手洗い・うがい・換気を心がけ、食事はバランス良く食べて自己免疫力を整えましょう。

「早寝早起き朝ごはん」、特に朝ごはんは、しっかり食べて登校してください。

## 11月の給食について

☆11月は「千産千消月間」千葉で作られた食べ物を多くとりいれました。

**11月16日（水）**は、千葉県産の食材、米、イワシ、人参、小松菜、かぶ、牛乳をたっぷり使い、千産千消給食を実施しました。

千葉の恵みに感謝しながらいただきました。

☆11月18日（金）1年生が学活の時間に食育の大切さを学習しました。

絵本作家、五味太郎さんの「正しい暮らし方読本」より、魚が人間に食べられる気持ちについて考えた絵本をクラスで読みました。世界の飢餓状況、ハンガーマップを見て、世界の飢餓の実態について学びました。世界には世界中の人々を養うのに十分な食料があります。世界では8億人以上が餓死状態にあり、4人に1人の子どもが慢性的な栄養不足に陥って飢餓で苦しんでいます。栄養不足は子どもの知能を遅らせ、体の発育を妨げます。日本は栄養不足度、極端に少なく、食べられる食物を廃棄しています。ハンガーマップを確認してみると、世界には大きな格

差があることがわかります。子ども達を支える国連 W F P の給食の支援が飢えで苦しむ子ども達に栄養たっぷりの給食を届けています。「栄養不足の子どもを見つけだす！命のメジャー」を腕に巻いてみました。ユニセフの写真の子どもは腕周りが9センチ、1年生は1,5倍以上ありました。学校給食は文部科学省より1食分の栄養基準量、食品構成量が決められています。

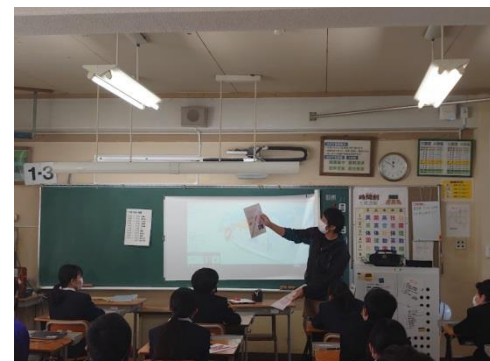
給食は、成長期に不足しがちな栄養を補えるように考えています。成長期、苦手な食べ物も健康を考えて、しっかりバランス良く食べて、元気に中学生生活を過ごしてほしいと思います。



子どもの腕周り9センチ



1年生食育授業の様子



**☆風邪に負けないように野菜・果物を食べましょう。**

野菜と果物は、栄養の吸収を高めます。摂取不足は栄養バランスが崩れ、睡眠不足や疲労などが重なるとウイルスへの抵抗力が低下し風邪をひきやすくなります。

給食では苦手な人でも野菜をおいしく食べられるように毎朝、八百屋さんから納品される新鮮な約300食分の野菜を給食調理員が工夫して調理しています。



**※自分の健康のために一口でも多く食べましょう。**

**<野菜・果物に多く含まれる栄養>**

<b>ビタミンA</b> 鼻やのどの粘膜を丈夫にする栄養	<b>ビタミンC</b> かぜに対する抵抗力を高める栄養
	<p>生食の果物はビタミンCを効率良く摂取することができます。</p>



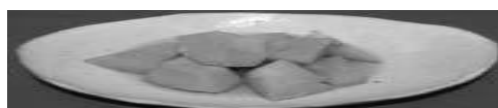
**12月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせいたします。**

食材名	主な産地
米	令和4年度産 千葉県産 「ふさこがね」「こしひかり」
小松菜	千葉県
夢オレンジ	愛媛 高知 熊本
りんご	長野 青森 山形
鶏肉	宮崎 鹿児島 岩手
豚肉	千葉 茨城 栃木 宮崎 鹿児島
牛肉	千葉



**※12月の行事食**

12月22日(木)は冬至です。一年で一番昼が短くなる日のことです。昔からこの日にはゆず湯に入ってかぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあります。また、かぼちゃの旬は夏から秋ですが、保存のきくかぼちゃは冬の重宝なビタミン源となる野菜でした。12月16日(金)風邪の予防にビタミンCたっぷりのゆずうどんを作ります。お楽しみに！



○冬至にかぼちゃの煮物

**※1月11日(水)から3学期の給食が始まります。**