

## 寒さに負けない食生活を送ろう

やっと冬らしい気候になり、今年はずでにインフルエンザが流行しているようですね。冬を元気に過ごすには栄養をしっかりとって免疫力を高めることが大切です。そして、免疫力を高めるために必要なのはバランスよくいろいろな食材を食べて栄養を偏りなくとることです。特にビタミンA・C・Dは免疫機能に関係する栄養素で、ウイルスや菌の予防効果があるといわれています。体力を維持するために体を作るもとになるたんぱく質と合わせてとり、さらに温かい飲み物で体を温め、口腔内の乾燥を防いで、感染症を予防していきましょう！元気に冬休みを迎えたいですね。

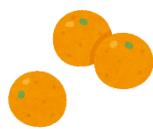
## ～12月の注目メニューの紹介～

### ○北海道の郷土料理（12/17） 麦ご飯、牛乳、北海道産ほっけフライ、五色和え、道産子汁

今月の日本各地の郷土料理は北海道の料理を紹介します。道産子汁の道産子は「どさんこ」と読み、北海道で生まれたものを表します。北海道でとれる豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、とうもろこしなどの食材を使った、郷土愛にあふれる料理です。今回は北海道産のほっけを使ったほっけフライも登場します。寒い時期なので、北海道の郷土料理で温まりましょう！

### ○冬至の献立（12/18） れんこんご飯、牛乳、ゆず香和え、ほうとう汁

冬至は日照時間が一年でもっとも短い日のことで、今年は12月22日です。日本では昔からかぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは夏野菜の一つですが、長期の保存ができるため、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて寒い冬を乗り切ろう！とこの文化が根付いたそうです。また、こんにやくには体にたまった砂(老廃物)を出す効果があるとして、冬至にこんにやくを食べる地域もあります。こんにやくは老廃物を吸着して便に出してくれるので、現代でも胃腸の掃除になるといわれています。さらに、冬至には「ん」がつく食べ物を食べると運を呼び込み、幸運につながるといわれています。特になんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、ぎんなん、きんかんなど「ん」が二つつく食べ物は運がたくさん舞い込んでくると考えられています。給食では「ん」がつく食べ物がいくつ登場するのでしょうか？注目してくださいね！



ゆず湯に入るのも冬至だよ！



### ○シェフ給食（12/9）

#### パンネのポモドーロソース、鶏肉のバルサミコソース、じゃがいもとアンチョビのニース風サラダ

今月はさいたま市で活躍されているシェフにお越しいただき、一緒に給食を作って提供する『シェフ給食』があります。毎年実施できるイベントではないため、貴重な体験になると思います。ぜひ楽しみにしててください！

#### 【シェフの紹介】

イタリア料理 SelPePenero オーナー  
倉地 佑一 シェフ

いつも食べているトマトソースですが、一味違ったシェフの味に仕上げます。普通の味との違いを感じてもらえたらうれしいです！



#### 【献立の紹介】

ポモドーロソースとバルサミコソースはどちらもトマトベースのソースですが、使う食材で味を変えています。鶏肉のソースにはバルサミコ酢をプラスして、オシャレなミラノ風カツレツになります。ニース風サラダとは地中海に面した地域でよく食べられているサラダです。アンチョビ・オリーブ・ツナなどが入る、いつもの給食とは一味違うサラダを味わってみてください！

# 生徒が考えた献立の紹介

今月も2年生が家庭科の授業で考えてくれた献立を紹介していきます。今月紹介する3名の献立は、どれも今の時期にぴったりのバラエティー豊かな献立です。給食室で頑張っておいしく作りますので、ぜひ楽しみにしててくださいね！今月は7組、8組、9組の代表の献立です。ぜひ注目してください♡

## 【5日】2年7組の代表の献立

ご飯、牛乳、いもちみたらしソース、磯香和え、すき焼き風煮



寒いので温まるようなすき焼きを中心に和食でそろえました。  
普段の給食であまり出ないようなメニューになったと思います。

### 栄養教諭からひとこと

いつもの献立とはちょっと違うアイデアを入れた献立にしてくれました。あまり牛肉は出せていませんが、今回は特別に牛肉を使ったすき焼きです！いもちのみたらしソースもおもしろそうですね！

## 【11日】2年9組の代表の献立

冬野菜カレー、牛乳、マカロニサラダ、いちご



給食で人気のカレーを、冬野菜を使って夏とは違うカレーにしました。  
季節が変わっても飽きないカレーになっています。  
冬はいちごのイメージもあるので、給食で食べられたら幸せな気持ちになるからつけました。

### 栄養教諭からひとこと

給食では初登場のメニューも入っている韓国料理でまとめた献立です。給食だからという配慮をしてくれているところがさらにいいなと思いました。人気のありそうな組み合わせなので、ぜひたくさん食べてほしいです！

### 栄養教諭からひとこと

旬の食材と人気のメニューを組み合わせた冬ならではの給食になっていると思います。食べたときのことを考えられているのもいいですね！いちごは用意できなかったのですが、いちごゼリーを提供します。

## 【16日】2年8組の代表の献立

キムチチャーハン、牛乳、ヤンニョムチキン、ナムル、テンジャンゲ



人気のある韓国料理を取り入れました。  
給食なので辛すぎず食べやすくなるように意識しました。  
旬である小松菜や大根を使い、温まるスープも入れました。



# 若谷農園さんの くわい



今年もくわいの時期がやってきました！

さいたま市の特産品であるくわいは、お節料理などにも使われる高級食材です。いつも新鮮な小松菜を届けてくださっているさいたま市緑区の若谷農園さんから直送していただきます。

12日は11組・12組・13組のみなさんに皮むきのお手伝いをしていただきます！！

今年も残り1か月となりました。体調不良者が多いようで心配ですね……。こまめな手洗いと水分補給を意識し、感染症対策をしていきましょう。自分の身を守るのは自分だけです！しっかり栄養をとることも忘れずに！！

給食室ではトーストや手作りケーキなどを作るのに必要なスチームコンベクションオープンという機械が壊れてしまい、作れるメニューに制限が出ています。手作りデザートやトーストなどのファンのみなさんにはしばらくさみしい思いをさせてしまうかもしれません……。(涙) そう思わせないように今後の献立も工夫して考えていきますので、引き続きたくさん食べてもらえたらうれしいです！！

