

12月 給食だより

令和7年11月30日発行
長岡市立長岡第三中学校

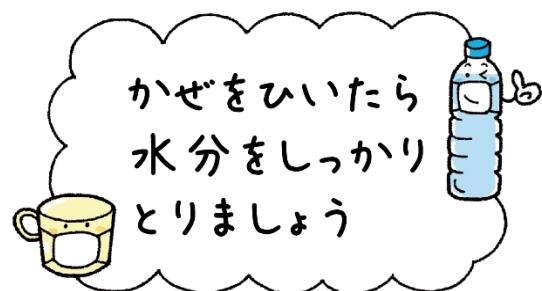


早いもので今年もあと1ヶ月となりました。寒さが本格的になり、体調を崩しやすい季節です。温かい食事で体をしっかりと温め、ビタミンやたんぱく質をしっかり摂って、元気に過ごしましょう。給食では冬野菜や旬の地元産野菜を多く使用します。クリスマスメニューなど、1年に1回のメニューもあるのでお楽しみに!

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



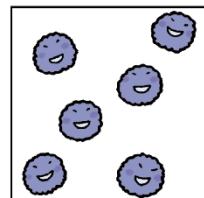
食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

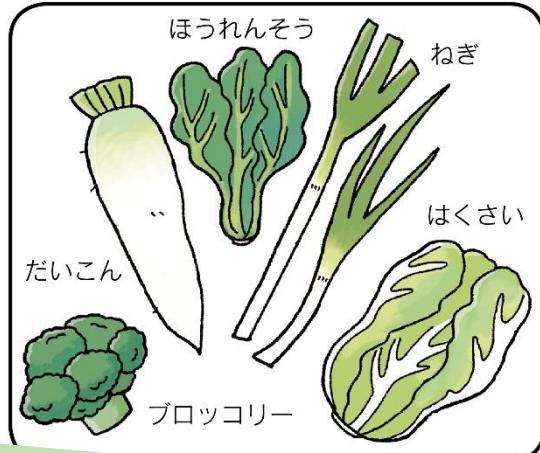
冬の食中毒 ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行ることが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

●石けんを使ってていねいに手を洗う
●食品の中心部まで(85~90°Cで90秒間以上)加熱する

冬においしい野菜を食べよう



12月の給食にも 冬においしい野菜がたくさん！

12/4(火)豚肉と大根の煮つけ

12/8(月)かんとう煮

12/9(火)冬野菜のクリーム煮

12/12(金)白菜のみそ汁

12/15(月)麻婆だいこん

12/18(木)ちゃんこ鍋

大根を
110 kg
使います！



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



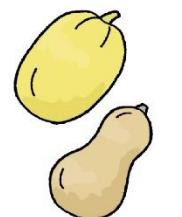
日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



その他

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪氣を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。