

# 12月

# 給食だより

H24...12月  
深谷市立南中学校

木枯らしが吹く季節となり、本格的な冬を迎えようとしています。今年もあと3週間ほどですが、3年生はこれから本格的な受験を迎えようとしています。受験を控えている子どもにとって、勉強も大事ですが、何よりも大事なのが健康管理です。この時期は不規則な生活になりやすいときです。バランスの良い食生活を心がけ、野菜や果物をしっかりととり、体調をくずさないようにしましょう。

### \*糖質\* (ご飯、パン、うどん、芋など)

血糖値を上げ、脳の働きを活発にします。

### \*たんぱく質\* (魚、肉、大豆、牛乳、卵など)

脳の細胞の働きを活発にし、頭の回転を良くします。

### \*カルシウム\* (牛乳、チーズ、ひじき、緑黄色野菜、小魚など)

集中力を高める働きがあります。

### \*ビタミン類\* (大豆、胚芽米、豚肉、レバー、卵黄など)

ビタミンB、C、Eは脳の活動をスムーズにします。



## \* \*ちゃんこスープ\* \*

(材料4人分)

- 鶏むね肉・・・50g
- にんじん(干切り)・・・1/4本
- ごぼう・・・50g
- 大根・・・100g
- キャベツ・・・100g
- ねぎ・・・1/3本
- えのきたけ・・・50g
- しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- 食塩・・・小さじ1/2
- 白こしょう・・・少々
- 炒め油・・・小さじ1
- 中華スープの素・・・小さじ1
- 水・・・600ml

(作り方)

1. にんじん、大根はイチョウ切り、ごぼうはささがき、キャベツは短冊切り、ねぎは斜め薄切り、えのきたけは1/2カットにします。
2. 鍋に油を熱し、ごぼう、鶏肉、にんじんの順に炒め、火が通ったら水を加えます。
3. 沸騰したら、キャベツ、ねぎ、えのきたけを加え、調味料を入れます。
4. よく混ぜ出来上がり！！



## ノロウイルス (感染性胃腸炎)

毎年11月頃から翌年の4月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とするウイルス性のおう吐・下痢症が流行します。このウイルスは感染力が非常に強く、ごく少量でも口から体内に入ることによって感染します。特に学校などの生徒達が集団生活を送っている施設では、ヒトからヒトに感染し大流行することがあります。

### 予防方法

ノロウイルスの最も重要な予防方法は手洗い・うがいです。帰宅後・食事の前には必ず家族の全員が石けんで手洗いを行うようにしましょう。給食時にも当番の人は必ず手洗いとアルコール消毒を行っています。



### ☆☆12月 バイキング給食(食育)☆☆

12月4、5、6日に3年生を対象にバイキング給食を実施しました。生徒たちは食後、カロリー計算をしました。自分が食べた量の多さに驚いていました。「とてもおいしく、友達と楽しく食事ができた」「高校生になったら自分で食事のバランスを考えながら、食事をとりたい」という感想がありました。



### 深谷市より「ブロッコリー」をいただきました！

12月7日(金)は『深谷市特産の日』です。深谷市よりブロッコリーを32kg提供していただきました。ブロッコリーは地元深谷市で採れたもので地産地消の推進を目的としています。

12月7日(金)・・・『冬野菜のごまマヨネーズ和え』が給食で出ました。

