



12月給食たより

河口湖南中学校

今年も残すところあと1ヶ月になりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなってきます。体調を崩したり、かぜをひく人も増える時期です。冬は、「クリスマス」「お正月」と楽しい行事がいっぱいつまった季節です。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

12月給食目標◇寒さに負けない食事をしよう。

寒さに負けないようにするには、体を温めて抵抗力をつけることです。次の6つのことに気をつけながら食事をとりましょう。



食事に気をつけて体の抵抗力を高めよう！

温かい料理

寒いときには、鍋などの温かい料理がおすすめです。食欲が増して血行もよくなります。

根菜類

根菜類（大根・ごぼう・レンコン・にんじんなど）は体を温める働きがあります。

タンパク質

食べ物が消化されて、熱になる手伝いをします。体が温まります。

香辛料

料理に風味を添える香辛料やねぎ・しょうがなどの薬味は、代謝をあげて体が温まります。

ビタミンA

風邪などのウイルスは、のどなどから入ってきます。ビタミンAは、のどの粘膜を丈夫にする働きがあります。

ビタミンC

白血球の働きを強めるので、免疫力（風邪や病気から体を守る力）がつけます。毎日の食事でするようにしましょう。

免疫力を高めて、コロナやインフルエンザ・ノロウイルスなどから身を守りましょう。

いよいよ受験シーズンです。

受験に欠かせない栄養素！集中力&記憶力UPのための食事のアドバイス

頭が良くなる食事…なんてあったらいいですね。良い成績をとるには日々の努力が大切ですが、実は毎日の食事も関係しています。学習に役立つ栄養素を取り入れて、効率よく受験勉強に取り組んでいきましょう。

脳の働きに欠かせない栄養



私たちの身体は糖質、タンパク質、脂質から得られるエネルギーを使って様々な活動を行っています。脳も同じで、エネルギーが必要になります。しかし、脳のエネルギーとなることができるのは三大栄養素のうち糖質のみです。そのため、糖質を多く含む炭水化物（ごはん、パン、めんなど）をしっかり摂ることが大切になります。くれぐれも“ごはん抜き”のような無理なダイエットをしないようにしましょう。

また、頭の働きをよくするためには、青魚（さんま、さば、あじ、いわし、ぶりなど）の脂肪に多く含まれるDHAも大切です。このDHAは脳細胞の神経伝達を活性化し、脳を活性化し、脳の情報伝達をスムーズにするなど頭の働きをよくしてくれます。

自分の持てる力を十分に発揮するために、毎日の規則正しい生活習慣が大切です。

ちょっと気になる栄養の話 ～ ビタミンC

免疫力を高める働きがある「ビタミンC」ですが、みかんやりんごなどの果物に多く含まれています。給食でも、できるだけデザートとして果物を利用しているのですが、食べない人が多くもったいないなと感じています。一人分の食事、そして栄養を残さずいただきましょう。

ブロッコリーとベーコンのキャッシュ

材料 4人分

- ・冷凍ブロッコリー 100g
- ・ベーコン 20g
- ・玉ねぎ 80g
- ・マッシュルーム 20g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・塩・こしょう 少々
- ・卵 120g (2~3個)
- ・牛乳 小さじ2
- ・溶けるチーズ 12g

作り方

- ①玉ねぎは、スライスする。
- ②ベーコンは短冊に切る。
- ③フライパンで①②マッシュルームを炒め調味料を入れる。
- ④型に入れ冷まし、卵液（卵+牛乳）を入れる。
- ⑤チーズをのせて、オーブンで焼く。

つくて
みませんか？

パイシートに入れて焼いてもよいです。アルミカップに入れてお弁当のおかずにもおすすめです。

