

# 給食だより

水原中学校

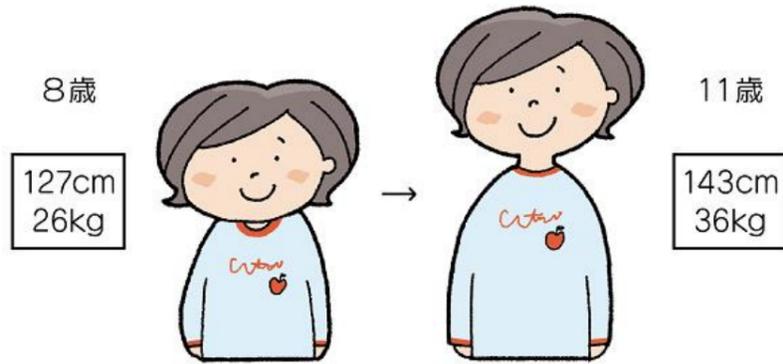
12月号

生徒数配付

## 12月の給食のめあて

体の発育と栄養の関係について理解し、  
個々の状況に応じて適切な量の食事がとれる。

## 体重は増えていくよ 成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体が作られるので体重が増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

健康な体づくりのために  
栄養バランスよく食べよう

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、色々な食品を組み合わせることでバランスよく食べることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえると色々な食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。

### ただいま成長中

最近、悩みがあるんだ～ どうしたの？

体重が増えてきたし～ そう？

たまにいろいろしちゃうし～ そっか

足が生えてきたし～ それを成長っていうんだよ

月	火	水	木	金
<p>家族みんなで かぜ予防を！</p>				<b>1日</b> マカロニサラダ / 鶏のマーマレード焼き ごはん / さつまいも汁
<b>4日</b> 海そうサラダ / みかん カレーライス	<b>5日</b> 春雨サラダ / 肉団子 ごはん / キムチ汁	<b>6日</b> ごまあえ / さばのみそ煮 ごはん / しょうがスープ	<b>7日</b> ツナサラダ / 鶏の唐揚げレモンソース ごはん / 沢煮わん	<b>8日</b> 大根の浅漬け / 棒ぎょうざ 中華めん / みそラーメン
<b>11日</b> しょうゆフレンチ / オムレツ ツナピラフ / ジュリアンスープ	<b>12日</b> コロコロサラダ / フルーツホイップ パン / トマトスープ	<b>13日</b> ごまマヨあえ / 鮭の竜田揚げ ごはん / 豚汁	<b>14日</b> おひたし / 豚のしょうが炒め ごはん / 野菜のうま煮	<b>15日</b> 寒天サラダ / 鶏ごぼう丼の具 鶏ごぼう丼 / 大根のみそ汁
<b>18日</b> たくあんあえ / チキンみそカツ ごはん / キャロットスープ	<b>19日</b> ごまびたし / たまご焼き わかめごはん / 豆腐の中華煮	<b>20日</b> ゆかりあえ / さばのごま揚げ ごはん / ほうとう汁	<b>21日</b> ナムル / 豆腐の包み焼き 中華風そぼろごはん / わかめスープ	<b>22日</b> カラフルサラダ / チョコケーキ ドリア

## 12月22日は「冬至」です



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。冬至には昔から、かぼちゃを食べる風習があります。これは「冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われているためです。冷蔵庫などがなかった時代には、保存のきくかぼちゃは、冬のビタミン源として大切に食べられていたそうです。20日の給食では、かぼちゃをたくさん使った「ほうとう汁」が登場します。残さず食べて、元気に過ごしたいですね。