

# 12 給食だより

横浜市立みなとみらい本町小学校  
校長 小正和彦  
栄養職員 渡辺美由紀  
令和2年 12月

## 今月の献立から

- ◎ 冬至にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。  
【ほうとう（10日）、 たらちり（21日）、 かぼちやのそぼろあんかけ（21日）】
- ◎ 体が温まる献立を多く取り入れました。  
【いろどり根菜みそ汁（1日）、 野菜スープ（2日）、 たらのクリーム煮（7日）、 つみれ汁（9日）、  
ほうとう（10日）、 かぶのスープ煮（11日）、 呉汁（15日）、  
ボルシチ（16日）、 たらちり（21日）、 ミネストローネ（22日）】
- ◎ かぜを予防する働きのある旬の食品を多く取り入れました。  
【こまつな、ほうれんそう、ブロッコリー、だいこん、はくさい、ねぎ、かぶ、りんご、みかん】
- ◎ 旬の魚を使った献立を多く取り入れました。  
【たらのクリーム煮（7日）、 さばのたつた揚げ（10日）、 たらちり（21日）】
- ◎ 9日(水) ご飯 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁 の献立に「馬車道アイスもなか(抹茶)」を取り入れました。

さつまいも汁のような汁物です。根菜類のごぼう、にんじん、さつまいもを使用しています。

食物繊維や鉄を多く含んでいる、ピーツを使って調理します。ボルシチの赤色はこの野菜から作られます。

本校だけのメニューです。明治2年、日本で最初のアイスクリーム「あいすくりん」の製造販売をしたのは、近隣学区の馬車道通りです。現在は「太陽の母子像」が立っています。

## 寒い時期、食生活で心掛けたいこと 《免疫力を高めよう》

寒さが厳しい時期新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防対策も必要です。食べる前や外出後のせっけんを使った手洗いを行いましょう。食事では栄養バランスに気をつけ、体が病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めることが大切です。

● **野菜をたっぷり** ●




野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源。特に旬の野菜はその時期、体が必要とする栄養素が豊富です。

● **朝の果物は金** ●




寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

● **よくかんで食べる** ●



消化が良くなるだけでなく、唾液で歯や口内をきれいにします。また、脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックスさせたりする作用もあります。

● **みそ汁1杯で医者いらず** ●



朝食の具だくさんみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。