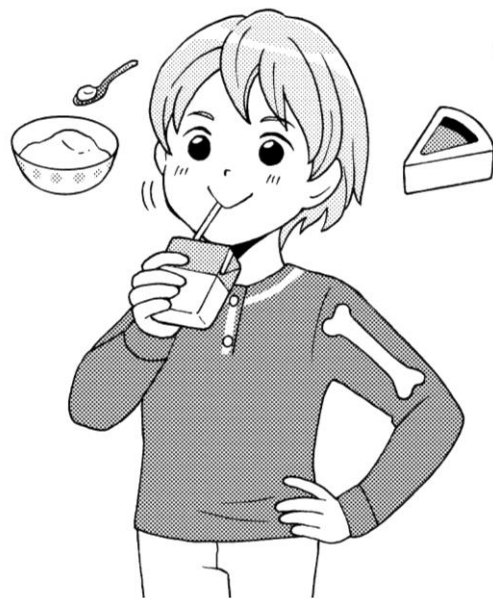


あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

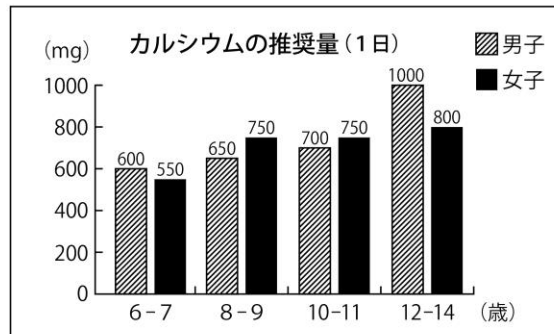
カルシウムで 丈夫な骨と歯を育てよう！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくること
生涯の健康につながります。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がスカスカになってしまいます。

牛乳や乳製品には、骨や歯の材料になるカルシウムや体をつくるたんぱく質などが豊富に含まれており、体内でのカルシウムの吸収率が高いと言われています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかり取るようにしましょう。



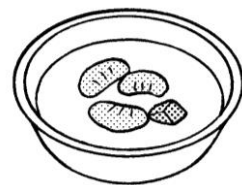
カルシウムが多く必要な10代



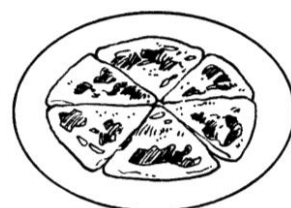
体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨がつけられ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。

カルシウムがとれる間食

牛乳フルーツ寒天



小松菜とじゃこの
チーズ入りお好み焼き



大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。他にも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました。（地域によっては、そばを食べないところもあります。）



「みんなのイチオシレシピ」にたくさんのご応募をありがとうございました！

給食だより7・8月号でもお知らせしていた『みんなのイチオシレシピ』の募集。今年は、7校の生徒・教職員から133献立の応募がありました。応募いただいたレシピは書類選考、試作を経て、12献立が『みんなのイチオシレシピ』として正式に採用されました。また、アイデアは素敵な献立でも給食としては採用できない献立は、アイデア賞に選出しました。

採用された献立は、2月以降に新献立として給食に登場しますので楽しみに♪



採用された
『みんなのイチオシレシピ』を
紹介するよ♪（順不同）

採用献立一覧

汁物部門

- ・ピリ辛キムチスープ（諸福）
- ・ひき肉と豆の野菜スープ（諸福）
- ・春雨ともずくのスープ（諸福）

煮物部門

- ・塩ぶたじゃが（四条）
- ・豚バラとじゃがいもの甘辛炒め（諸福）
- ・鶏もも肉と厚揚げの簡単煮物（諸福）
- ・鶏のホイコーロー（諸福）
- ・マカロニ・ウィズ・ミートボール（諸福）

炒め物部門

- ・ごはながすすむくん（諸福）
- ・小松菜と人参のじゃころんチーノ（四条）
- ・豚キムチ焼きそば（四条）
- ・ナスとチーズとベーコンの炒め物（深野）

（順不同）

※中学校給食で実施するため、材料・分量・調理方法を変更している場合があります。また、レシピ名についても若干変更している場合があります。

アイデア賞一覧

※こちらは給食での実施はありません。

- ・えだまめとひじきの豆腐ハンバーグ（北条）
- ・洋風いり豆腐（諸福）
- ・ピザ具（諸福）
- ・うま辛！豚バラの韓国風スープ（諸福）
- ・夏野菜のライスサラダ（諸福）
- ・チキンシチュー（諸福）
- ・絶対ハズレない！おれの煮込みハンバーグ（大東）

（順不同）

一次審査を通過した方には参加賞を進呈します。なお、参加賞、採用特典、アイデア賞の特典は12月初旬のお渡しを予定しています。

学校を通じてお渡ししますので、到着まで楽しみにお待ちください。

