

# 12月 給食だより

とうきょうとりつけんがくこう  
東京都立板橋特別支援学校

こうちょう やまぎし まこと  
校長 山岸直人

## さむ ま ふゆ げんき す 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。水が冷たいと、手を洗うのがイヤになりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使って丁寧に手洗いをすることが大切です。また、食事や睡眠をしっかりととって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



##### ビタミンC



##### ビタミンE



#### <リクエストメニュー>

12月15日 3年F組

12月23日 3年G組

今月は2つのクラスのリクエスト献立を提供します。F組からはハンバーグカレーのリクエストをもらいました。カレーと一緒にハンバーグを提供するのは初めてです。G組からはミニパフェのリクエストをもらい、こちらも初めてのメニューになります。お店で出てくるような大きなパフェは難しいですが、調理員さんと工夫して作りますので楽しみにしていてください。

#### <行事食 冬至>

12月22日 かぼちゃのそぼろ煮

今年の冬至は12月22日です。冬至には「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がるといわれ、昔から「かぼちゃ(南瓜)」が食べられてきました。かぼちゃにはベータカルテンやビタミンCがたくさん含まれており、風邪予防にぴったりの食材です。また夏に収穫されるかぼちゃは冬まで保存しておくと甘みが増すので、ぜひこの時期に食べたい野菜です。

