食育だより

令和６年
12月号

（毎月19日は食育の日）　野田市立北部中学校

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

食生活アンケートの結果

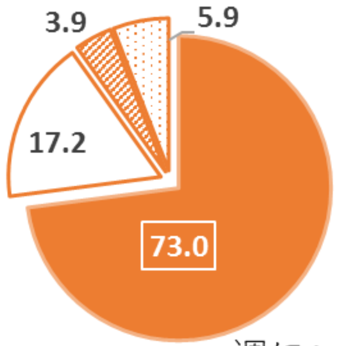
１０月に食生活・給食アンケートを行いました。

「朝食を毎日食べますか」の問いに７３.0%の生徒が毎日食べているという結果でした。

朝食を食べない理由では、食べる時間がない生徒が、52.1%でした。就寝時間を見ると 11 時以降の生徒が 50.7%います。なるべく早く就寝し、朝ごはんを食べる習慣を付けましょう。

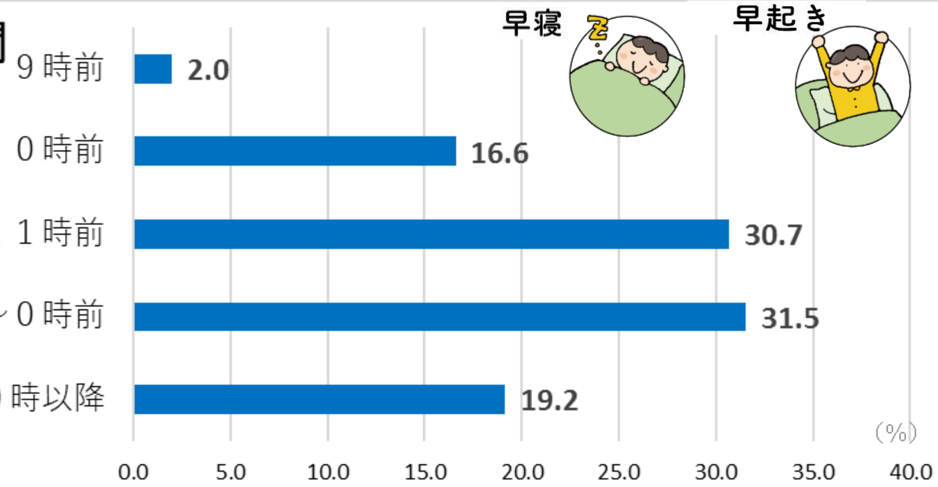
朝ごはんを食べることで「生活リズムを整え」、「授業に集中」でき、「おなかもすっきり」する効果があります。１日を元気に過ごすために、朝食を食べることから始めましょう。

①朝食の状況



朝ごはん

②就寝時間



かぜをひかないようにね！

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりとりましょう。

たんぱく質

肉　魚　卵　大豆　牛乳

おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊　みかん　レバー たら　あんこうの肝

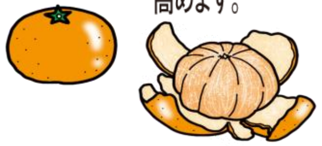
のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶの葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご

寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

作ってみませんか

キャロットラペ

材料　4人分

- ●にんじん ………２本
- ●オリーブ油 ………大さじ１
- ●塩 ………小さじ３分の１
- ●レモン ………１個（しぼる）

フランスの家庭料理で、にんじんがたっぷりとれるサラダです。チーズおろし器を使っておろすと、とてもおいしく出来上がり、干しレーズンやナッツ類、オレンジなどを加えるとデザート感覚でもいただけます。オリーブ油とレモン汁のドレッシングにはお好みで酢やこしょうを足してください。市販のフレンチドレッシングをかけてもおいしいです。

作り方

①にんじんをチーズおろし器でおろす(スライサーで薄くしてから千切りでもよい)。
②①に塩、オリーブ油、レモン汁で作ったドレッシングを加えてよくあえ、なじませれば出来上がり。

出典：株式会社健学社食育フォーラム 2024.12 月号