



寒さも一段と増してくる季節になりました。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。手洗い・うがい、十分な栄養・休養をとり、元気に過ごしましょう。



## 今月の目標 冬の食生活について考えよう

### かぜの最強の予防法！

## 手洗い・保温・栄養・休養

冬になると、きまってかぜをひくという人はいませんか？「かぜは万病のもと」といわれます。かぜの予防には、食べる前の手洗い、うがい、体の保温、そして日ごろからの十分な栄養と休養が大切です。

<p><b>予防法 その1</b> 手洗い・うがいは しっかり！</p>  <p>かぜのウイルスは汚れた手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をさわることによって体内に侵入します。</p>	<p><b>予防法 その2</b> しっかり保温！</p>  <p>汗をかいたら体を冷やさないためにすぐに着替えをしましょう。下着もきちんと着替えることが大切です。</p>	<p><b>予防法 その3</b> 十分な栄養！</p>  <p>好ききらいをすると栄養のバランスが崩れます。体の抵抗力が落ち、かぜをひきやすくなります。</p>	<p><b>予防法 その4</b> 十分な休養！</p>  <p>「疲れたな」と思ったら、部屋を暗くして早く寝ましょう。スマホなどを見ては休養になりません。</p>
--	---	--	--


## 体にやさしい夜食とは？

3年生のみなさんは、進路に向けて夜遅くまで勉強することもあるのではないのでしょうか？ちょっと小腹が減ったとき、どんな夜食を食べたらいのでしょう。



**おすすめのメニュー**

おにぎり 素うどん 磯辺もち など



**あまりおすすめできないメニュー**

チョコレート 甘いお菓子 スナック菓子 から揚げ インスタントラーメン など



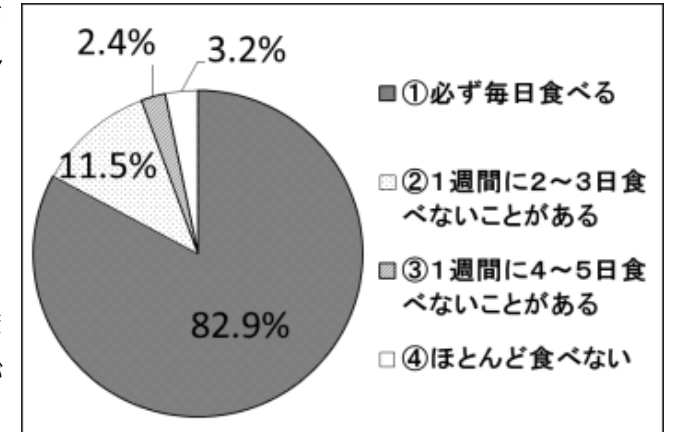
## ★「食に関するアンケート」集計結果

東中学校の全校生徒(591人 欠席者を除く)を対象に、「食に関するアンケート」を実施しました。結果についてご報告いたします。

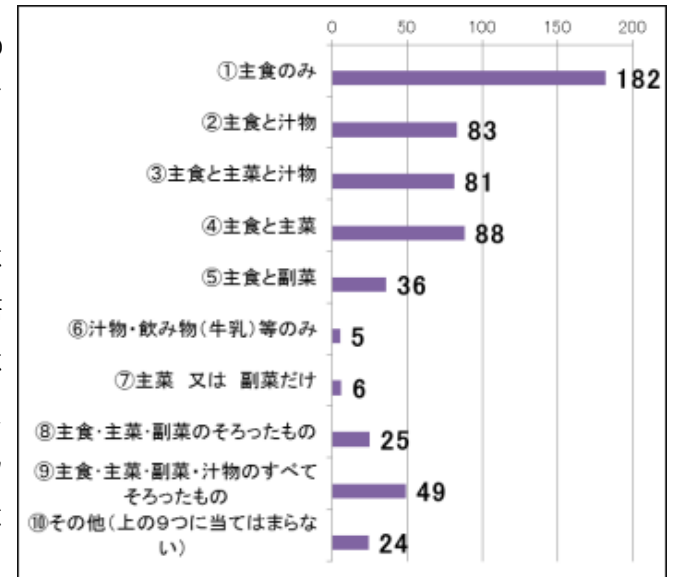
### Q1 朝ごはんを食べていますか？

東中学校の生徒は全体の82.9%(490人)が、「朝ごはんを必ず毎日食べる」と答えています。また、「1週間に2~3日朝ごはんを食べないことがある」と答えた生徒は11.5%(68人)、「1週間に4~5日朝ごはんを食べないことがある」と答えた生徒は2.4%(14人)でした。「ほとんど食べない」と答えた生徒は3.2%(19人)で、平成25年度の埼玉県全体の結果2.7%より、高い比率となっています。

### Q1 朝ごはんを食べていますか？



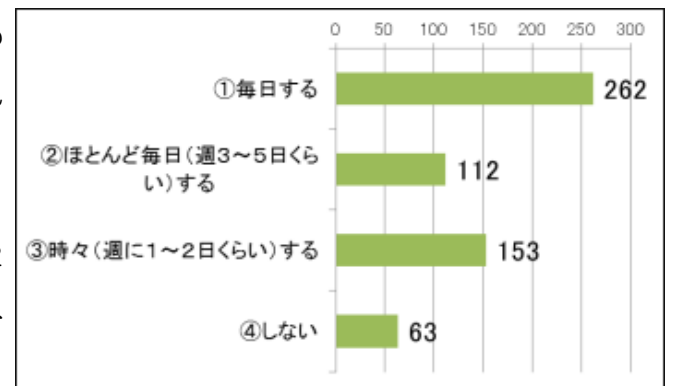
### Q2 朝ごはんの内容はどれに近いですか？ (人表示)



### Q2 朝ごはんの内容は、どれに近いですか。

朝ごはんの内容について、最も多かった答えは「主食のみ」で182人(30.8%)、次に多かった答えは「主食と主菜」で88人(14.9%)、その次は「主食と汁物」の83人(14.1%)、「主食と主菜と汁物」81人(13.7%)と続きます。最も栄養バランスが整っている「主食・主菜・副菜・汁物すべてがそろったもの」と答えた生徒は49人(8.3%)でした。また、脳を動かす働きがある炭水化物(主食)の摂取不足と考えられる、「汁物のみ」や「主菜または副菜だけ」の生徒も数名みられる。

### Q3 運動をしていますか？ (人表示)



### Q3 運動していますか？

「毎日運動をしている」と答えた生徒は、262人で全体の44.4%、「運動しない」は63人(10.7%)でした。

# ★ 作ってみよう 簡単朝ごはん



## 学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成29年度 11月分(11月1日～11月30日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

東中学校

### メニュー37 【お腹スッキリ！ バナナきなこヨーグルト】



**1 材料 (1人分)**

- バナナ 1本
- プレーンヨーグルト 大きじ4～6
- きなこ 小さじ2
- 砂糖またはハチミツ お好みで

**2 作り方**

- バナナは1cm巾くらいの輪切りにする。
- 器に①を入れ、ヨーグルトをかける。
- 仕上げにきなこをかける。

○ バナナの甘さで十分ですが、お好みで砂糖やハチミツをかけて食べてください。

**3 【調理の時間】 1～2分**

### メニュー1 【カラフル野菜納豆丼】



**1 材料 (1人分)**

- ご飯 茶碗1杯
- 納豆 1/2パック
- 赤ピーマン 10g
- 黄ピーマン 10g
- きゅうり 20g
- ごま 小さじ1
- しらす 小さじ1
- 納豆のタレ 1/2袋
- からし 1/2袋
- しょうゆ 小さじ1/2
- 卵黄 1個

**2 作り方**

- 赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうりを3mm角くらいの荒みじん切りに切る。
- 卵黄とごはん以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
- どんぶりにご飯を盛りつけ、②をのせる。
- 中央を少しくぼませ、卵黄をのせる。

**3 【調理の時間】 5分**

### メニュー44 【ノリに乗ってるのりじゃこ チーストースト】



**1 材料 (1人分)**

- 食パン6枚切り 2枚
- とろけるチーズ細切り 30g
- 水菜 20g
- 焼きのり 1/2枚
- じゃこ 大きじ2
- マヨネーズ 適量

**2 作り方**

- 水菜は洗い2cm長さに切り水をきっておく。
- 焼きのりは、一口大にちぎっておく。
- ボールに水菜、焼きのり、チーズ、じゃこを混ぜ合わせる。
- 食パンに③の材料をのせ、マヨネーズを絡めにしぼる。
- オーブントースターで、焦げ目がつくまで焼く。

**3 【調理の時間】 10分**

### メニュー13 【おいしいロールサンド】



**1 材料 (2人分)**

- ロールパン 4個
- 卵 1個
- ミニトマト 4個
- マーガリン 適量
- マヨネーズ 適量
- ウインナー 4本
- レタス 1枚
- きゅうり 1/4本
- トマトケチャップ 適量

**2 作り方**

- ウインナーは、フライパンで焼く。
- 卵は、かたゆでにし、薄切りにする。
- レタスはちぎり、ミニトマトは半分切る、きゅうりは薄く斜め輪切りにする。
- ロールパンは切れ目を入れ、マーガリンを塗る。
- 具材を好みでパンに、はさんで食べる。

**3 【調理の時間】 15分**

品目		産地		品目		産地	
主食	米	埼玉(春日部)		さつまいも	茨城		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ		なす	使用なし		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ		えのきたけ	長野		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟		エリンギ	使用なし		
				しめじ	使用なし		
青果類	にんじん	北海道	埼玉	赤パプリカ	使用なし		
	たまねぎ	北海道		くわい	使用なし		
	じゃがいも	北海道		さといも	埼玉		
	こまつな	埼玉		かぶ	使用なし		
	ほうれんそう	群馬	埼玉	白菜	茨城		
	キャベツ	千葉	埼玉	貝割れ大根	埼玉		
	きゅうり	使用なし					
	もやし	栃木		ぶた肉	岩手	群馬	茨城
	だいずもやし	栃木		とり肉	岩手	青森	北海道
	チンゲンサイ	茨城		牛肉	使用なし		
	ねぎ	山形	埼玉	さけ	使用なし		
	ごぼう	茨城		さば	ノルウェー		
	だいこん	千葉	埼玉	さんま	使用なし		
	ピーマン	使用なし		あさり	熊本		
	にんにく	青森		いか	ペルー	ベトナム	
	しょうが	高知		えび	使用なし		
	かぼちゃ	使用なし		しらす干し	静岡		
	みずな	茨城		ちりめんじゃこ	愛媛		
とうもろこし	北海道		桜えび	静岡			
さやいんげん	北海道		ホキ	ニュージーランド			
ブロッコリー	埼玉	群馬	あじ	タイ			
にら	使用なし						
たけのこ	九州	四国					

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。



1月の給食は10日(水)から始まります。  
はしや白衣を忘れずに！