

12月給食だより



令和6年
太田市立西中学校



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



群馬クレインサンダーズ×太田市コラボ給食



太田市学校給食では、食べて知って応援しよう×食べて知って身体を作ろう！！という企画で、群馬クレインサンダーズとのコラボ給食を12月16日(月)に提供します！！

♪お楽しみに♪

主食 … サンダめし

★群馬クレインサンダーズのチームカラーの黒・黄・赤・白の食材を使用した混ぜごはん★

副菜 … パワーアップサラダ

★成長期の体作りやスポーツ栄養に必要な栄養素を多く含む食材を使ったサラダ★

汁物 … レンズ豆のスープ（ケーレス・ターンスキー選手のおすすめ！！）

★群馬クレインサンダーズの選手に聞いたおすすめを、各校でセレクトした汁物★



ターンスキー選手が
おすすめするポイント

レンズ豆と豆には、腸にとって重要な繊維が信じられないほど豊富に含まれています。健康な腸は、エネルギーの増加とより早い回復につながります。



地場産物を食べよう

☆ほうれん草☆

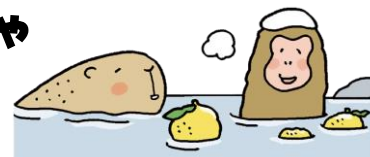


群馬県は、ほうれん草の生産が盛んです。3年連続で出荷量全国1位（令和4年度）を達成しました。

群馬県内でも、太田市は、栽培が盛んな地域です。太田市の恵まれた土壌と熟練の栽培管理の下で育ったほうれん草は緑が濃く、葉肉の厚みがあります。鉄分、ビタミン、食物繊維などが多く、栄養たっぷりの野菜です。



冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

「ゆず大根」とかぼちゃの入った
「冬至汁」がでます！

