

# 12月給食だより



太田市立東中学校



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！！をねらいとした企画で、群馬クレインサンダーズとのコラボ給食を**12月16日月曜日に提供します！！**

♪お楽しみに♪

主食は…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…コラボ汁物

★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★



## 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。

## 幸運を呼び込む 冬至の食べ物

ん

のつく食べ物を食べると、幸運になると言われています♡



かぼちゃ  
(なんきん)

れんこん

かんてん



にんじん

ぎんなん

きんかん

うどん

今年の冬至は12月21日です。

冬至は、1年で最も太陽の出ているぞかんが短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれています。

