

免疫力アップの食事

だんだんと寒さが増してきました。寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症が起こりやすくなります。かぜ予防のために、石けんでしっかり手を洗い、うがいをしましょう。そして、栄養バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

体の抵抗力を高めよう！（ビタミンA・C）



体を強くしよう！（たんぱく質）



体を温めよう！（脂質）



※でも、とりすぎには気をつけてね！

かぜ予防のポイント



Let's Cook!

給食レシピ

12月の給食メニュー

長野県の学校給食発祥のメニューです。

キムタクごはんの具

<材料> 4人分

豚肉小間切れ 100g
白菜キムチ 60g
たくあん(つば漬がおすすめ) 60g
ねぎ 10g
こいくちしょうゆ 2.4g(小 1/2)
みりん 1.2g(小 1/4)
ごま油 2.4g(小 1/2)
※ 大…大さじ、小…小さじ

<作り方>

- ①たくあんを細切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切って、ねぎも刻む。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③肉の色が変わったら、キムチと刻んだたくあんを加えて軽く炒める。
- ④こいくちしょうゆ、みりんを加え、焦がさないように炒めて味を調える。
- ⑤最後にねぎを入れてさっと混ぜる。
- ⑥温かいごはん炒めた具材を混ぜ合わせればできあがり♪

食欲そそる一品です。ぜひおうちでも作ってみてくださいね！

鶴城中学校



地場産物生産者の仕事に対する思いにふれ、働くことの意義や食への感謝を育むことを目的として、地場産物生産者との交流学習を実施しました。講話では、給食で使用している食材の生産者の方から栽培の工夫や仕事への思いを伺い、地域をはじめとする多くの方々の支えがあって給食が成り立っていることを知る貴重な時間となりました。お話の後は、一緒に給食を囲み、直接の会話を楽しみながら、より深い交流を持つことができました。

食育の取組紹介

宇土

ぱくぱく通信

給食センター
作成者：山下

～生産者の方々の紹介～



花園小学校



美味しいね

子ども達の感想を紹介します

- ・今、自分達が美味しく野菜が食べられているのは当たり前じゃないことを知ったし、大変な仕事だけど農家さんが一人一人一生懸命育ててくれていることに感謝して食べていきたいと思いました。
- ・私たちが当たり前のように食べている野菜などは、農家の人たちが汗を流しながら雨の日も風の日も頑張って作っているからとても美味しくみんなに愛されているんだなと思いました。
- ・いつもうちのクラスは給食が残りやすく、特に野菜が残りやすいです。でも今日の講話を聞いて丹精込めて作られた野菜を僕は残したくないと思いました。
- ・私は野菜が少し苦手だったけど、お話のおかげで少しずつ野菜が食べられるようになりました。
- ・私の親も農家で忙しそうなので手伝おうと思いました。将来は家業を継ぐ気はなかったのですが、家業を継ぐことも考えることができました。
- ・この講話のおかげで未来の仕事の中に農家もありだなあと考えました。苦労する分、やって得することや嬉しいことがあると分かって嬉しかったです。これからはもっと給食に興味を持って食べたいです。