

かぜ予防の食事

だんだんと寒さも増してきました。風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。

かぜ予防のためには、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。

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質

体力をつける



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する



ビタミンE

血行をよくする



ビタミンC

免疫力を高める



そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子(腸内環境)を整え、免疫力を高める効果があるとされています。



生産者への取材

うとんうまかデーに使用する青果物の生産者さんに、特徴や栽培方法の工夫などを取材して動画を作成しています。



給食センターには、栄養教諭と学校栄養職員がそれぞれ一名います。毎日の給食の献立作成や発注などの給食管理業務だけでなく、学校へ赴き、授業や集会、給食の時間などに、食に関する指導(食育)を行っています。近年は、ICTを活用して食育動画を各学校へ配布したり、授業で学習した内容を学校メールで各家庭に配信したりもしています。ご家庭でも話題にしてみてください。

食育の取組紹介

宇土 ぱくぱく通信

給食センター
作成者：松本

Let's Cook!

給食レシピ

12月の給食メニュー

豚肉のみそバタースープ

キャベツの代わりに
もやしや白菜を使用
してもおいしく食べら
れます♪



<作り方>

- ① たまねぎはうす切り、キャベツは10mm程度の細切り、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切りに切っておく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひいて、すりおろした(またはみじん切りにした)にんにく・しょうがを入れ、豚肉を炒めて酒をふる。火が通ったらたまねぎ、にんじんを入れてしんなりしたら、水、コーン、キャベツを入れて煮立ったら、調味料を入れ、ねぎ、最後にバターを入れて出来上がり。

<材料> 4人分

豚肉小間切れ	100g
厚揚げ	60g
たまねぎ	60g
キャベツ	100g
にんじん	40g
葉ねぎ	40g
コーン	40g
にんにく・しょうが	少々
酒	4g(小1)
チキンガラスープの素	4g(小1)
合わせみそ	40g(大2強)
みりん	2g(小1/2)
黒こしょう	少々
炒め油	適量
バター	2g(小1/2)
※ 大・・・大さじ、小・・・小さじ	

小学校 3年生 特別活動(学級活動) おやつのとり方を考えよう

普段よく食べているおやつについて、何が多く含まれているかを知り、おやつの役割について考えました。食事からの栄養をしっかりとることができるよう、おやつの量や食べる時間、おやつの種類を考えて食べることの大切さについて学習しました。



小学校 4年生 特別活動(学級活動) コツコツ貯めよう!カルシウム貯金

保健体育で成長期には「栄養・運動・休養」が大切だということを学習している子どもたち。特に、カルシウムは20歳までに骨にどれくらい蓄えておくことができるかで、将来の健康に大きく関係してくる栄養素です。普段の食事を振り返りながら、カルシウムをしっかりとるための工夫を考えました。

