



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、「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗い・うがいを徹底して習慣づけましょう。



かぜをひいてしまったら…

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

Let's Cook!

給食レシピ

12月の
給食メニュー

キャラメルポテト

<材料> 4人分

- さつまいも 小1本 (150g程度)
- 揚げ油 適量
- 有塩バター 10g
- グラニュー糖 小さじ2

<作り方>

- ① さつまいもは、2cm 程度の角切りにして水にさらしておく。(皮はむかなくてもよい)
- ② キッチンペーパーで水気を切って、170~180℃の油でかりっと揚げる。
- ③ フライパンにバターを熱し、小さい泡がぷくぷくしたらグラニュー糖を入れ、しっかり混ぜながら煮溶かす。(こげやすいので、火加減に注意する。)
- ④ 揚げたさつまいもを入れてからめて、できあがり。

給食では、キャラメルソースを少量入れて香りづけしています。

給食センターには、栄養教諭が2名います。毎日の給食の献立作成・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の活用として、栄養教諭が作成した食育動画を各学校・園に配布したり、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。ご家庭でも話題にさせていただけると嬉しいです。



生産者への取材

うどんうまかデーに使用する青果物の生産者さんに、その特徴や栽培方法の工夫について取材をして動画を作成しています。

なぜいろいろな食べ物を食べないといけないの？

給食の材料を赤黄緑のグループに分類することで、給食が栄養バランスを考えて作られていることに気づいた子どもたち。給食をできるだけ残さず食べることの大切さを学習しました。



おいしいごはんのみそ汁大作戦!

家庭科の学習で、家族が喜ぶとっておきみそ汁づくりを計画している子どもたち。給食のみそ汁から、「栄養バランス」「旬」「地産地消」などの工夫に気づき、自分のオリジナルみそ汁づくりに生かそうとしています。



宇土

ぱくぱく通信

食育の取組紹介

給食センター
作成者：松尾