

12月 給食だより



今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調を崩したりしていませんか。今月のおたよりでは、風邪予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。



今月の給食より ～2024年もあと少し～

今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

<p>1 手洗いうがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

～かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。～

症状別 かぜをひいた時の食事

<p>発熱・寒気</p> <p>水分</p> <p>めん類</p> <p>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。</p>	<p>鼻水・鼻づまり</p> <p>汁物</p> <p>スープ</p> <p>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。</p>	<p>せき・のどの痛み</p> <p>アイス</p> <p>クリーム</p> <p>ゼリー</p> <p>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。</p>	<p>下痢・吐き気</p> <p>おかゆ</p> <p>スープ</p> <p>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。</p>
--	---	---	---

★練馬大根献立（9日）

東京都には古くから伝わる野菜があります。練馬大根もその一つです。練馬区で作り始めた大根で、円柱のような形で普段見る大根よりも長いのが特徴です。前日に練馬区の農園で収穫したもの（私も収穫をお手伝いします！）を給食室でおでんにして提供します！お楽しみに♪

★郷土料理～青森県～（23日）

給食では、日本各地で食べられている料理や食材を使った献立を毎月1回紹介しています。日本は山や海に囲まれているため、様々な食材に恵まれ、その地域に合わせた料理や調味料が生まれていきました。今月は青森県、いがめんち、八戸せんべい汁を食べてみましょう。

★第二回残食調査（9日～13日）

健康向上委員会の取り組みで各クラスの残食調査を行います。寒くなり、風邪予防をしっかりしたい時期…。給食はみなさんを健康に成長するための栄養素がたっぷりです！この機会に苦手なものも一口からチャレンジはいかが…!?

給食レシピ



11月の献立から1品紹介！
～さばのごま醤油焼き～

【材料】(4人分)

- | | | |
|--------------------|------------|-----------|
| さば(70g)…4切 | みりん…小さじ1/2 | 練りごま…小さじ1 |
| ごま油…小さじ1/3 | しょうゆ…大さじ1 | 白ごま…小さじ1強 |
| にんにく(みじん切り)…小さじ1/2 | 砂糖…小さじ2 | |
| 生姜(みじん切り)…小さじ1 | 酒…小さじ1 | |
| ねぎ(みじん切り)…小さじ1強 | | |

【作り方】

- ① ごま油でにんにく・生姜・ねぎを炒める。
- ② 白ごまは、からいりする。
- ③ ①とみりん・しょうゆ・砂糖・酒・練りごまを混ぜ合わせ、鯖に下味をつける。(30分以上)
- ④ さばをオーブンで焼く。
- ⑤ 焼けたさばを皿に盛り付け、②のごまをふり、できあがり！

下味でさばの臭いも和らぎ、食べやすくなっています！