

給食だより

平成25年12月

さいたま市立 美園 小学校
校長 川 本 順 一

今年もあとわずかになり、寒さが一段と厳しくなるこの季節は、かぜをひきやすくなります。かぜはいろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。昔から“かぜは万病の元”といわれるように、十分気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

12月の給食について

* 冬が旬の食材を使った献立。寒い時期なので、体が温まるように、煮物や汁物を取り入れました。

旬の食材(ほっけ、わかさぎ、れんこん、はくさい、ブロッコリー、だいこん、みかん、ゆず、^{ほやか}早香(みかんとぼんかんをかけあわせたもの)など)を使っています。

* 郷土料理は、宮城県のささかまぼこ、おくずかけ、すんだもちを実施します。

* 22日(日)が冬至のため、18日(水)はあずき、かぼちゃ、ゆずを使った冬至献立です。

気をつけていますか? 「かぜ」

<かぜを予防する3カ条>



①日頃から栄養・運動・休養のバランスを心がける。



②戸外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを忘れない。

③室内の温度と湿度を適度に保つ。冬の快適温度は21~23℃、湿度は50%前後。まめに喚起をしたり、乾湿温度計で上手にコントロールする。




<食生活のポイント>

たん白質を十分に補う



私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たん白質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分にとることが大切です。

脂肪(油)も不足しないように



脂肪はからだの皮ふや口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

ビタミンの補給も忘れずに



ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。

こんな症状のときは？

◆かぜのひき始め◆



なべ物などからだが温まる食事をします。ビタミン類を多く含む緑黄色野菜やエネルギーになる糖質、たんぱく質を多めにとるようにしましょう。

◆のどが痛む◆



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、かたくり粉などでとろみをつけたやわらかい食事をとりましょう。

◆熱がある◆



からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養たっぷりのスープや飲み物でまめに水分補給をすることが大切です。

図書委員会とのコラボ給食

11月の13日の献立表が「図書委員会とのコラボ給食」となっていますが、その日の朝会で図書委員会が「いかりのギョーザ」の読み聞かせ劇をしました。その日の給食は「中華丼 牛乳 ギョーザ わかめスープ」でした。

本の中ではフライパンが「プンポン！プリプリ！」と怒ってぎょうざを焼いていましたが、給食室にはフライパンがないのでスチームオーブンをを使って焼きました。もちろん調理員さんたちはプンポン怒って給食を作ったわけではありません。残念ながら「いかりのギョーザ」と同じようには出来上がりませんでした。でも、子どもたちは「おいしい、おいしい」と喜んで食べてくれました。残りもほとんどなしてました。



「料理紹介」 ～フライドチキン～ 19日(木)の給食です

材料 鶏肉切り身(50g) 4枚 ガーリックパウダー 0.4g パプリカパウダー 0.4g
食塩 1.5g 黒こしょう 少々 小麦粉 適宜 揚げ油 適宜

- 作り方 ① 鶏肉に調味料で下味をつけておく。
② 下味をつけた鶏肉に小麦粉をつけて揚げる。

* 最近ではクリスマスには市販のフライドチキンを買うことが多くなっているようですが、ひと手間かけて家で揚げてみませんか。

毎月19日は食育の日です。さいたま市では食育の日になんで『早寝・早起き・朝ごはん』を呼びかけています。朝ごはんを食べると集中力や記憶力がアップします。朝食を毎日きちんと食べるためには、早寝・早起きなど1日の生活リズムを整えることが大切です。