

12月 給食・食育目標

- ◎ 抵抗力を高める食事をしよう
- ◎ 自分の生活スタイルに合った朝食を考えよう

今年もあとわずかとなりました。令和最初の年末を迎えます。寒さもより厳しくなりますので、体調管理には気を付けたいですね。かぜの予防には、帰宅時の手洗いやうがいはもちろんのこと、人混みに出るときのマスクも有効です。そして、十分な休養と栄養のバランスのとれた食事をしっかりとることが大切です。

かぜに負けない体を作ろう

Point 1 朝ごはんはしっかり食べましょう

ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。

Point 2 偏食せずに冬の旬(おいしい時期)の食材を!

冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは、昔から体を温めるといわれています。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね!

Point 3 体を温める食べ物をとりましょう

昔からいわれていますが、なべや煮込み料理など温かいものを食べれば体の中からポカポカになります。また、しょうがや長ねぎは、体を温める作用があるといえます。

Point 4 外で元気に体を動かしましょう!

寒くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけですませず、湯船にじっくりつかると温まりますよ!

こんな症状のときは?

◆かぜのひきはじめ◆



なべ物など、体が温まる食事をします。主食、主菜、副菜をそろえて、バランスよく食べましょう。特にビタミンを多く含む色の濃い野菜をしっかり食べましょう。

◆のどが痛むとき◆



のどに刺激しないように、カレーやこしょうなどの刺激の強いものを避けるようにしましょう。食材をよく煮こんだものや、のどごしのよいものをとりましょう。

◆熱があるとき◆

こまめに水分補給すること大切です。食事をとるときは、体に負担をかけないように消化のよいものにしましょう。薄味にした野菜スープは水分と一緒にビタミンなどの栄養素もとれるのでおすすめです。



巡回訪問の様子を紹介 ～通津中編～

給食センターの栄養士が、定期的に配送校の給食時間の様子を見させていただいています。11月5日、6日の2日間、通津中学校を訪問しましたので、その様子をお伝えいたします。



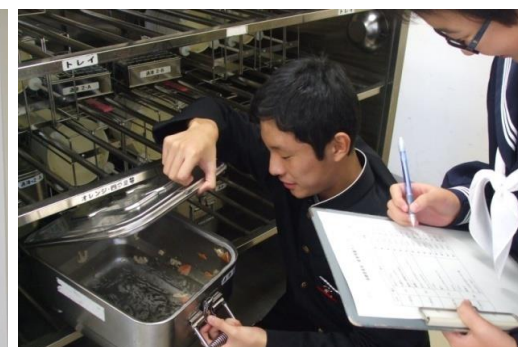
栄養教諭が、給食時間中に食に関するお話をしています。今回は1、2年生に給食で使っている地元野菜の紹介をしました。1年を通して、岩国産の小松菜、葉ねぎを、今の時期は加えて岩国れんこんを使用しています。思いを込めて作られた地元野菜です。おいしくいただき、生産者の方々の思いに応えたいですね。

生徒による委員会活動

給食の残量ゼロをめざして、委員会が作成したポスターです。

(左)

委員会の生徒が、残量がないかどうか確認しています。(右)活動の成果が出るといいですね。



給食センター一同、心を込めて給食を作っています。成長期に必要な栄養がとれるように、しっかり食べてくださいね。

おすすめ給食レシピ

れんこんチップスサラダ(12月13日の給食より)

～材料(4人分)～

- れんこん・・・1/4節(約50g)
- 揚げ油・・・適量
- 大根・・・5cm(150g)
- 水菜・・・1株
- ハム・・・2枚
- サラダ油・・・大さじ1
- ゆずきち果汁・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- 塩、こしょう・・・適量



ドレッシング

～作り方～

- ①れんこんは3mmのいちよう切り、大根は千切り、水菜は3cmのざく切り、ハムは短冊切りにする。
- ②大根と水菜は水にさらし、水気をよく切る。れんこんは別にして水にさらし、水気をしっかり拭き取る。
- ③160～170℃でれんこんを揚げる。
- ④ドレッシングを作り、大根、水菜、ハムを和える。
- ⑤揚げたれんこんを混ぜる。

ゆずきち果汁は、ゆずやレモンなどの果汁でも良いです。また、好みのドレッシングでアレンジもできます。