きゅうしょくだより 12月号

平成２７年１２月１日
さいたま市立東宮下小学校　給食室

12月の給食目標
寒さに負けない食事をしよう

２学期もラストスパート、カゼに注意！

空風吹く寒い冬がやってきました。空気が乾き気温が低くなると、のどや鼻の粘膜が乾燥し、カゼをひく原因となります。体を温める食事や飲み物、バランスのとれた食事とたっぷりの睡眠でしっかりカゼを予防しましょう！

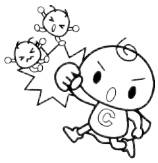
カゼを予防する栄養と食べ物

●たんぱく質

たんぱく質は体をつくる栄養素で筋肉や血液、臓器など体の大切な組織をつくる他、免疫機能を高める働きがあります。卵・肉・魚・乳製品・豆製品などに多く含まれています。

●ビタミンC

不足すると免疫力が低下しカゼをひきやすくなります。熱に弱く、水に流れ出やすいので、そのまま食べられる果物や加熱しても失われにくい芋類がおすすめです。



●ビタミンA

鼻やのどの粘膜を守り、カゼのウイルスの侵入を防いでくれます。ほうれんそうやにんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。

●ミネラル

体の調子を整えるには欠かせない栄養です。牛乳や貝、ナッツ、海藻などに多く含まれています。

もし、カゼをひいてしまったら…？そんな時に食べやすいものを紹介します。

○熱がある

体を温めてゆっくり寝ましょう
水分とエネルギーを多くとりましょう

⇒おかゆ、煮込うどん、スープ、ゼリー、くだもの

○せきが出る・のどが痛い

とろりとした、のどの通りがよいもの
＊口当たりの悪いものや刺激物は避けましょう
⇒湯豆腐、ポタージュ、ゼリー
野菜スープ、茶碗むし

○はなが出る

飲み込みやすいもの
湯気の出るもの
⇒雑炊、煮込うどん、しょうが湯

カゼをひいてしまったら、水分と睡眠をしっかりとって早く治しましょう！

健康委員会で野菜を収穫しました！！

１１月20日（金）に、健康委員会で野菜の収穫をしました。本校の農園では、夏にはトマト、きゅうり、なす、ピーマン、ゴーヤ、秋にはかぼちゃ、小松菜、ブロッコリー、ロマネスコ、カリフラワー、さつまいも、キャベツ、白菜、大根とたくさんの野菜を育てています。収穫した野菜は、給食で調理をしておいしく食べました。

おしらせ

２学期の給食は12月２１日（月）までです。
給食セットは持ち帰り、ご家庭で点検、洗濯等よろしくお願いいたします。