

令和3年 12月 10日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ご飯 牛乳 高野豆腐のおとし揚げ
食べて菜のごま和え 寄せ鍋汁 みかん



【ひとロメモ】

かぜの予防をしよう

(健康によい食事のとり方)

冬になるとかぜが流行りやすくなります。かぜをひかずに元気に過ごすためには食事ですっかり栄養をとって、体の抵抗力を高めておくことが大事です。

まず、かぜのウイルスが体に入らないようにするためにはビタミンAが必要です。ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を守ってくれる働きがあります。主に色の濃い野菜に含まれます。

また、ビタミンCは、体の中にウイルスが入っても、増やさないようにして、かぜを予防してくれます。主に色のうすい野菜や果物に含まれます。

今日の給食にも色の濃い野菜、色のうすい野菜、そしてみかんが出ていますね。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

令和3年12月10日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 味つけのり 牛乳 ハタハタのから揚げ
キャベツとわかめの酢の物 きりたんぼ汁



【ひとロメモ】

秋田県の料理について知ろう

(食文化)

今日のめあては「秋田県の料理について知ろう」です。

秋田県は、雪が多く積もる地域であり、雪で作る「かまくら」はとても有名です。

雪が降り始める12月ごろから、「はたはた」という魚の漁が始まります。「はたはた」は「カミナリウオ」とも呼ばれています。よくかんで骨まで食べてください。

また、お汁に入っている「きりたんぼ」は、秋田県の代表的な郷土料理です。炊き立てのお米をつぶして、杉の串に細くまきつけて焼いたものを「たんぼ」といいます。たんぼとは、やりの刃を覆う部分のことで、炊いたお米を棒に巻きつけた形と似ているためにこの名で呼ばれ、切って鍋に入れることで「きりたんぼ」というようになりました。

秋田県の料理を味わっていただきましょう。

【献立名】麦ごはん 牛乳

高野豆腐のおとし揚げ(都合により調理方法を変更しました。)
食べて菜のいそかあえ 寄せ鍋汁

《今日の丸亀産の食材》

のり 食べて菜 葉ねぎ 白菜
チンゲン菜 春菊 にんにく



【ひとメモ】

風邪の予防

(健康によい食事のとり方)

今日のめあては「かぜを予防しよう」です。ずいぶんと寒くなってきましたが、皆さん元気に過ごせていますか?かぜやインフルエンザを予防するためには4つのポイントがあります。

まず1つは、外出時にマスクを着用し、人が多いところへの外出を控えること。

そして2つめは、外から帰ったら、必ず手洗い、うがいを実施すること。特に、手は色々なものを触るので、汚れや菌がついています。爪の間や指の間、手首などのポイントもよく洗いましょう。

3つめは、寒くても定期的に部屋の換気をすること。空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低くなります。そのため、定期的な換気は室内での空気感染を防ぐことにつながります。

そして4つめは、十分な休養をとり、バランスの良い食事を心がけること。睡眠不足や、ストレスは、免疫力の低下を招きます。十分に休養を取り、好き嫌いせず、3食必ず食事を摂りましょう。免疫物質の元となるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミン、ミネラルを摂取し、体力や抵抗力を高めることが大切です。

かぜやインフルエンザ、新型コロナに負けず、元気に過ごすために、今日の給食も残さずしっかり食べましょう。