



12月 食育だより

町田市立成瀬小学校

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心掛けるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣付けましょう。



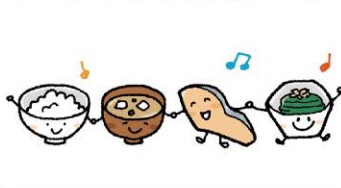
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



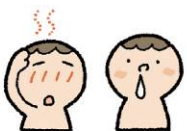
5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



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



発熱・寒気



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。

鼻水・鼻づまり



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。

せき・のどの痛み



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。

下痢・吐き気



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。

しょくいく ≪食育コーナー≫ ～2年生が育てたピーマンを食べました!～



2年生が春から育てていたピーマンがたくさん収穫できたので、

11月17日に給食室でさっと茹でて、給食の時間に提供しました。「ピーマン」は苦手な子が多いですが、自分たちで育てた野菜なので、「おいしい!」と言って食べている子が多かったです。

「自分で育てた野菜を食べる」という経験が、食べ物への関心や感謝の気持ちを育てます。



おいしい!
ピーマン苦手だ
けど、これは食べ
られる!

給食人気レシピ紹介～のりあげくん～

〈材料 4 人分〉

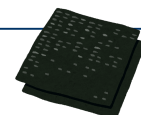
- ・鶏むねひき肉…300 g
- ・じゃがいも…200 g
- ・れんこん…120 g
- ・ねぎ…70 g
- ・人参…40 g
- ・全形海苔 1/6…8 枚

(調味料)

- ・片栗粉…20g
- ・パン粉…20 g
- ・塩…2.5 g
- ・しょうゆ…18 g
- ・酒…5 g
- ・砂糖…4 g
- ・揚げ油…適量

〈作り方〉

- ① 野菜は粗みじん切にする。
 - ② 豚ひき肉と調味料をすべて合わせ、豚肉に粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
 - ③ ②に①の野菜を合わせ、混ぜ込む。
 - ④ ③を小判型に丸め、海苔を片面につけて揚げる。
(170 度 6～7 分程)
- ※揚げ焼きでもできます。



たんぱく質やビタミン、食物繊維もしっかりとれて、おかずにぴったりです。ボリュームもあり満足できる人気のメニューです。



〈10.11月の給食で使用した主な食材の産地について〉 10/30～11/27

野菜	キャベツ	町田、長野	野菜	人参	北海道、千葉	野菜	水菜	茨城	肉	豚肉	神奈川、群馬
	しょうが	高知		小松菜	神奈川、東京		ピーマン	茨城		鶏肉	岩手
	にんにく	青森			茨城、町田		赤パプリカ	高知		ししゃも	ノルウェー
	ごぼう	青森		白菜	町田、茨城		黄パプリカ	高知		ちりめんじゃこ	和歌山
	なす	高知		パセリ	長野		じゃがいも	北海道		こ	
	エリンギ	長野		バジル	愛知		さといも	東京		さんま	北海道
	みつば	静岡		大根	神奈川、町田、茨城		かぼちゃ	北海道		いか	ペルー
	万能ねぎ	福岡		えのき	長野		さつまいも	町田、千葉		あじ	ニュージーランド
	ねぎ	町田、青森		舞茸	新潟		ブロッコリー	町田		さば	ノルウェー
	玉ねぎ	北海道		しめじ	長野		カリフラワー	新潟		銀さくら	ニュージーランド
	にら	茨城		セロリ	愛知、静岡		みかん	和歌山		さけ	北海道
	れんこん	茨城		豆もやし	栃木	果物	りんご	秋田		たら	アラスカ
	きゅうり	群馬		もやし	栃木		ゆず果汁	町田			
	いんげん	千葉		かぶ	千葉、町田				卵	鶏卵	千葉