

給食だより



2022年11月24日
町田市立本町田東小学校
校長 望月 伸悟

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。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」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

知っておこう！ かぜのおもな症状



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
<p>水分 めん類</p>	<p>汁物 スープ</p>	<p>アイス クリーム ゼリー</p>	<p>おかゆ スープ</p>
<p>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。</p>	<p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしよуг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。</p>	<p>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、アイスクリンなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>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。</p>

大みそかに食べる年越しそば

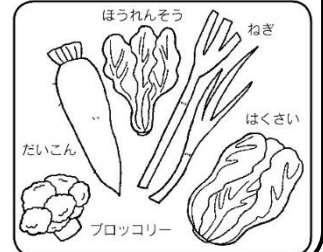
年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました（ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります）。



冬に美味しい野菜を食べよう！

冬眠の季節。パワーをからだにためるために代謝が悪くなります。冬が旬の食材は、そんな冬のからだに必要な栄養が入っているだけでなく、美味しいのも特徴です。

冬野菜を食べた時、甘いと感ずることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。



11月使用分食材の産地について

11月使用分の食材の産地についてお知らせいたします。給食で使用している野菜は市場より調達したものを3回水洗いして使用しておりますが、放射能が心配で弁当の持参を希望される方は学校にお申し出ください。

品目	産地	品目	産地
野菜		魚・肉・卵・乳・豆	
きゅうり	秋田	さば	欧州
キャベツ	千葉 茨城	いか	ペルー
だいこん	千葉	メルルーサ	アルゼンチン
にんじん	北海道	紅鮭	アラスカ
玉ねぎ	北海道	ちりめんじゃこ	愛知
じゃがいも	北海道	あおのり	岡山
ごぼう	青森	豚肉	神奈川 鹿児島
しょうが	高知	鶏肉	青森 岩手
もやし	栃木	たまご	岩手 千葉
ねぎ	青森	牛乳(調理用)	東京(町田市)
さやいんげん	北海道	大豆	北海道
ほうれん草	栃木		
にんにく	北海道		
しめじ	新潟	米	
小松菜	埼玉	(銘柄)ふさこがね	千葉
白菜	茨城		