



給食だより

令和4年11月30日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜 康史
栄養士 森田 真菜美

風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。予防が何より大切です。こまめな手洗いやうがいに加えて、一日3食きちんと食べて体調を整えましょう。また、疲れを感じたら早めに休み、冬休みまで元気に登校できるようにしましょう。



症状別

かぜをひいたときの食事



発熱・寒気

水分



めん類

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



汁物



スープ

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



アイス
クリーム



ゼリー

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

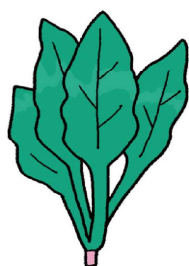


おかゆ



スープ

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。

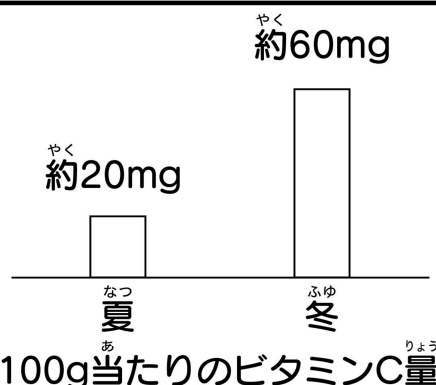


ほうれんそうのビタミンC

夏どりと冬どりでこんなに違う!?



ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれます。1年中出回っているほうれんそうですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとは、ビタミンCの量に違いがあります。100g当たりのビタミンC量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと冬の方が3倍も多く、旬のものの方が、栄養価が高くなっています。





12月の献立紹介

2日（金）世界の料理 アメリカ

ジャンバラヤは、スペインのパエリアが起源となったアメリカの家庭料理です。トマトやスパイスで味付けした野菜、鶏肉、ウィンナーなどの具材をご飯に混ぜて作ります。

19日（月）郷土料理 山形県

「いも煮」は山形県の郷土料理で、海側の庄内地方、山側の村山地方など、地域によって中に入る具材や味付けが違います。給食では、里芋と豚肉を使った、しょうゆ味の「いも煮」を作ります。

21日（水）冬至の行事食

今年の冬至は12月22日です。給食では1日早く、21日に冬至メニューとして豚肉とかぼちゃの甘辛煮を作ります。また、ふろふき大根には、ゆずの果汁で香り付けした味噌を添えます。

★6年生が考えた献立★

6年生が英語の授業で栄養や食品名について学習し、1食分の献立を作成しました。各学級1名ずつ選ばれた献立が12月の給食に登場します。

5日（月）6年1組

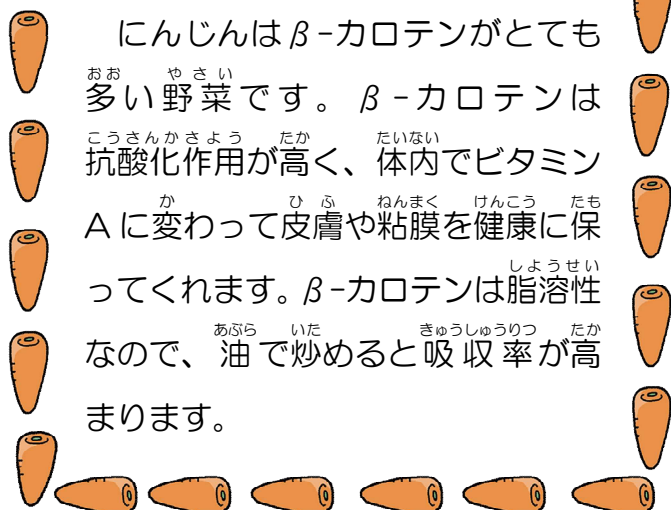
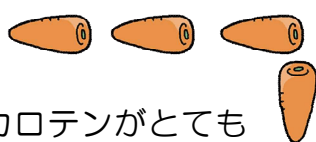
6日（火）6年2組

7日（水）6年3組



栄養バランスに気を付けながら、みんなが楽しみになるような献立を考えてくれました。当日をお楽しみに♪

にんじん



とうじ 冬至にかぼちゃ・ゆず

とうじ 冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。

