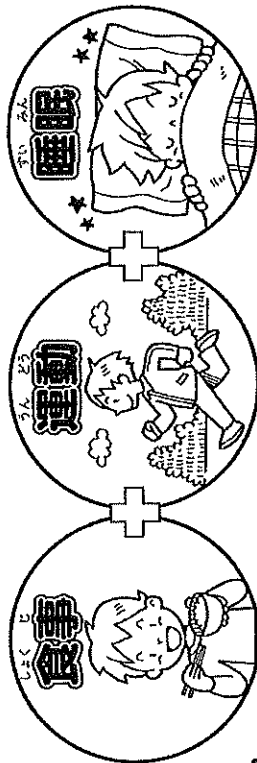


給食だより

R211月

今月は、かぜ予防のポイントとかぜをひいた時の食事について紹介します。



で かぜを 予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、白ごころから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

きれいに手を洗おう!!

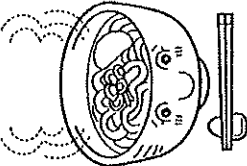


石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちなのは指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!



夜食 消化のよいものがGood! 煮込みうどん 雑炊

く保妻者の皆へ>>食気がない場合は、食べたいものを、食べられるものから食べるようにしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんは、消化もよく、胃に負担がありません。油っぽいものは、胃に負担がかかります。また、下痢の場合は、食物繊維の多い食材や乳製品、吐き気のある場合は、柑橘類を控えたほうがよいでしょう。



食育献立の紹介

<11月24日は和食の日>

11月20日は、まごはん、牛乳、鶏肉の香味焼き、キャベツとほうれん草のごまあえ、なめこ汁(だし使用)

11月24日は、「いよいよほんしよく」と読み「和食の日」です。和食は、だしのうま味や食材のよさを生かした料理が中心です。給食でも主にかつお節を使用してだしを取ります。和食の日献立のなめこ汁は、おいしいだしから作ります。

「だし」って何?

「だし」とは、煮干しやかかつお節などを煮出した汁のことです。水やお湯を使つてうま味をひきだし、ものが「だし」になります。「だし」のうま味は、和食の味の基本です。各ご家庭でも「だし」を使った料理を作つて、家族で和食を考える機会にしてみませんか?

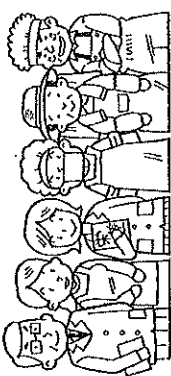


ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまふこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんをしっかり手を洗うことを、家庭みんなで行うことが大切です。

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれた人や食べられることに感謝しましょう。



心をこめて

食事のあいさつをしましょう

「いただきます」

生き物の命をいただくという意味。命をくれてありがとうという気持ちを含めて言う言葉

「ごちそうさまでした」

「馳走(ちそう)」は走り回るという意味。あちこち走り回って食べ物を集めたり、調理したりしてくださった人々に感謝するという言葉