

給食だより

12月 令和6年11月28日 中島学校給食センター

寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

効果的な手洗い

- 目に見える汚れを流水で落とす
- せっけんをよく泡立てる
- 手のひらを洗う

効果的な手洗いの手順:

- 親指をつかみ、ねじるように洗う
- 指を組んで指の間を洗う
- ねこの手にして、指先を洗う
- 手の甲も洗う
- 手首もねじるように洗う
- 流水でよく洗い流す
- 清潔なハンカチでよくふきとる
- はい、きれい!

かぜをひかないようにね!

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使用して、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりと取りましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
肉 魚 卵 大豆 牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの肝	ブロッコリー 芽キャベツ かぶ の葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご
おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。	のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。	寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。
冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。	色の濃い野菜に多く、魚やレバーなども多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。	みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

なかじまがっこうきゅうしょく 中島学校給食センター通信 ~スパゲッティ編~

11月はスパゲッティミートソースを提供しました。1つの釜でみじん切りした野菜を炒めてミートソースを作り、もう1つの釜でスパゲッティをゆでて最後に合わせます。スパゲッティの白、スープが付かないのは釜をぜんぶ使ってしまったからです。

ゆでてから食べるまでにしばらく時間が空くので、麺がのびてしまわないように芯が残るくらいの固さでゆでています。食べるときにちょうどいい固さになるように、調理員さんが上手に調整しています。



ソースとめんを合わせています