



令和8年 1月 30日
中島学校給食センター

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

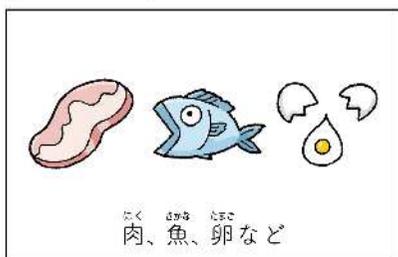
- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

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。

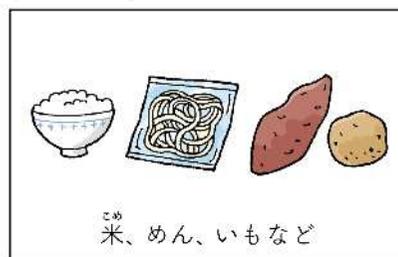
かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

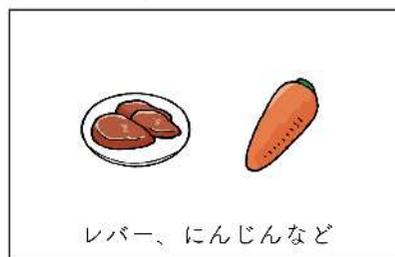
たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



かぜの予防にも効果的な栄養素です。好き嫌いせずに食べましょう！



よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



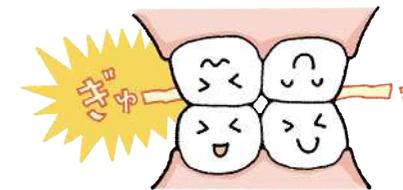
だ液がたくさん出て口の中をきれいにしてくれます！



複雑な味、おいしさがよくわかるようになります！



よくかむ刺激が脳に伝わって食べすぎを防ぐことができます！



歯やあごが鍛えられて、かみしめる力がつき運動でも力を発揮できます！

口の中に詰め込まないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。また、口いっぱいにはおぼらずに、一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。



中島学校給食センター通信 ~ つみれ汁編 ~



1月はつみれ汁を提供しました。あじとめぎすを合わせたすり身にねぎ・しょうが・調味料を加えて混ぜ合わせ、つみれの素を作ります。だし汁を沸騰させたところに、ひとつひとつ丸めながら入れて、つみれ汁を作ります。魚を骨ごとすりつぶしたすり身を使っているため、たんぱく質だけでなくカルシウムもとることができます。

魚の骨が気になって、苦戦している人もいましたが、成長に必要な栄養もとれ、地元でとれた魚も使っているためぜひ食べてほしいメニューです。



つみれの素



つみれを作っている様子