



12月 食育だより



12月の食育テーマ

寒さに負けない食事をしよう

田迎小学校 給食室 文責:松本

寒さが本格的になってきました。かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。寒い冬も元気に過ごせるように、食事を見直してみましょう。



かぜをひいてしまった時に、どのような食事をしていますか。無理に食わず、食べられるものを少しずつ食べてみましょう。



知っておこう! かぜのおもな症状

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

のどの痛み



せき・たん

発熱

寒気



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



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



温かい汁物や発汗殺菌作用のあるねぎやしよし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



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



胃腸が弱っているため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。



「大豆」の生産者の方々と給食交流会を開きました

大豆の生産者である秋津営農組合の上田さん、木原さんにお越しいただき、一緒に給食を食べた後、お話を伺いました。収穫が始まったばかりのフクユタカとスズオトメを実際に手に取って見ることができ、3年生の大豆に対する知識がますます深まりました。「日本で消費される大豆のうち国産大豆は約1割程度の貴重な農産物です。熊本県産の安心安全な大豆をたくさん作ってみなさんに食べてもらいたい。料理を作ってくれる人、材料を作ってくれる人、届けてくれる人への感謝の気持ちを忘れず給食を食べてください」とメッセージをいただきました。

学校給食の納豆は秋津営農組合の方々に特別に作っていただいた「スズオトメ」で作られています。12月11日の給食で登場しますので楽しみにしてください!

12月の給食おすすめレシピ



レバーとさつまいものあげがらめ



<材料> 4人分

鶏レバー	120g	さつまいも	100g	
片栗粉・小麦粉	適量	揚げ油	適量	
下味		ピーマン	20g	
にんにく	1/2 かけ	A	こい口しょうゆ	小さじ2
しょうが	1/2 かけ		さとう	小さじ1
こい口しょうゆ	小さじ1		みりん	小さじ1
酒	小さじ1			

<作り方>

- ① にんにく、しょうがはすりおろす。鶏レバーは一口大に切り、熱湯でゆで、下味の調味料につけこむ。
- ② さつまいもは2~3cmの角切りにし、水にさらし、水気をふき取る。
- ③ ピーマンは千切りにし、熱湯でさっとゆで、冷ます。
- ④ さつまいもは素揚げにする。①のレバーに片栗粉・小麦粉を合わせたものをまぶし、油で揚げる。
- ⑤ 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせ、④のさつまいもとレバー、③のピーマンを加え、からめて仕上げる。