

給食だより

2022
12月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください

12月の栄養目標 寒さに負けない食事をしよう

人間の体は、免疫力や抵抗力が弱まると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するために、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけましょう。石けんでしっかり手を洗い、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事を1日3食しっかり食べ、適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。



12月後半から冬休みに入ります。クリスマスや年末年始など、楽しい行事が続きます。元気に過ごせるように心がけましょう。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

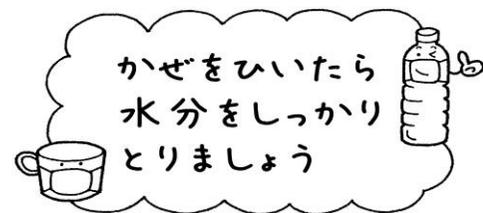
外から帰ったら、うがいも忘れずに!



正しい手の洗い方を確認しよう

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのぼすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。</p>



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

献立紹介 煮込みおでん

〈材料 4人分〉

- だし汁 1カップ
- 三温糖 小さじ1/2
- 醤油 大さじ1
- 大根 1/5本
- 板こんにゃく 1/3枚
- 結び昆布 8個
- ちくわ 2本
- さつま揚げ 2枚
- さといも 大3個
- うずら卵 8個

〈作り方〉

- ① 大根とこんにゃくは下茹でをする。
- ② だし汁、三温糖、醤油で煮汁を作る。
- ③ 煮汁に大根とこんにゃくを入れる。
- ④ 大根がやわらかくなったら、ちくわ、さつま揚げ、結び昆布を入れる。
- ⑤ さといもとうずら卵を入れる。