

きゅうしょくだより



令和5年12月
さいたま市立仲町小学校
給食室

ホームページアドレス <http://nakachoe.saitama-city.ed.jp/>

今年もあと1か月となり、寒さも本格的になってきました。疲れや栄養不足により抵抗力が落ちている時は、風邪などの病気にかかりやすくなります。体調を整えるためにも、栄養と休息をしっかりととり、寒い冬を元気に過ごしましょう。

◆体調をくずしてしまったら・・・ 「安静・保温・栄養」が大切です

かぜなどを治療するときは、体力をつけ、抵抗力を増進させることが大切です。それには、安静・保温・栄養が重要です。体力を回復させるためエネルギーを使うので、無理のない程度に栄養バランスのよい食事を取り、体を冷やさないようにして、十分な休養・睡眠をとりましょう。

また、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、水や麦茶、ジュース、スポーツ飲料など、飲みやすいものを選んで、しっかりと水分補給をしましょう。

積極的にとりたい食品

◇ビタミンA

・緑黄色野菜（にんじんやかぼちゃなど）、レバー、うなぎ など

免疫力を向上させ、全身の皮膚やのど、鼻などの粘膜や目の健康を維持します。

◇ビタミンC

・野菜や果物、じゃがいもなどの芋類など

免疫力の向上や皮膚コラーゲンの生成などに関わります。

特に、芋類に含まれるビタミンCは熱にも強いので、効果的に摂取できます。



症状別

体調をくずした時の食事



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ょう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。

～シェフ給食～

11月13日（月）に「シェフ」給食を実施しました。いつもとは少し違った、和食のメニューでしたが、児童のみなさんは、「おいしい」と言って食べていました。特に「鯛飯」が好評でした。マダイに下味をつけ、焼いてから炊くことで、おいしい「鯛飯」ができあがりました。パレスホテル大宮の「味方シェフ」には、給食室で細やかな調理指導をしていただきました。

また、シェフは、児童の質問にも丁寧に答えていただき、和やかなムードで会食することができました。さいたま市の「食育ナビ」というサイトにも詳しい様子などが掲載される予定になっています。ぜひ、御覧になってください。



◆給食試食会

9月27日（水）に4年生、10月3日（火）に1年生の保護者の皆様を対象とした給食試食会を行いました。4年ぶりの開催となり、多くの保護者様に参会していただきました。試食後のアンケートでは、様々な御意見や御感想を頂戴し、ありがとうございます。今後の給食運営の参考にしていきたいと思っております。

◆2年生が野菜を育てました

11月27日（月）の給食は、2年生が生活科の授業の一環として「仲町小すくすく農園」で育てたカーリーケールを使った給食を提供しました。

少し苦みがありますが、カレーとの相性は、ばっちり。児童もよく食べていました。

12月もヨーロッパ野菜が給食で登場します。お楽しみに！

