

きゅうしょくだより



令和6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://nakacho-e.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。抵抗力をつけるためにも、栄養と休息をしっかりとり、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

免疫力の向上や皮ふ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



水分
めん類

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



汁物
スープ

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



アイス
クリーム
ゼリー

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



おかゆ
スープ

胃腸が弱っているので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。

若谷農園、若谷茂夫さんによる特別授業を実施しました。

10月29日(火)に3年生の社会科の授業の一環として、「若谷農園の若谷茂夫」さんに特別講師として、授業を実施して頂きました。資料を見ながら、「小松菜の栽培方法や農業に従事することの大変さ、また、これからの農業のあり方」などを実際に聞くことができ、大変有意義な授業となりました。授業の前には、3年1組の教室で子どもたちと一緒に会食されました。若谷農園の小松菜を使った、「小松菜とわかめのサラダ」は、子どもたちに大好評でした。若谷さんから、「小松菜の良さを引き出してくれてるサラダだね。とってもおいしいよ。」との声を頂きました。

献立：和風スパゲッティ、牛乳、チキンナゲット
小松菜とわかめのサラダ



◆仲町小の行事食◆

いつもとは少し違う給食を提供しました。

【10月31日(木)】
フランスの文化を感じる給食
(ハロウィンバージョン)



【11月15日(金)】
給本とのコラボ給食
(やきいもや ゴンラより)



◆「くわいの芽とり」

12月4日(水)に「くわいご飯」で使用する「慈姑(くわい)の芽とり」を1年生が行います。若谷農園では、11月下旬から12月にかけて、くわいを田んぼから掘り起こします。一つの茎に1つしか実をつけなくわいは、とても貴重です。茎が太いものほど、大きなくわいに育ちます。くわいはネットを使い、1つずつ丁寧に皮をむき、出荷されます。今が旬のくわいを給食で味わいます。

