

12月 食育だよ！

黒石原支援学校
菊池支援学校

今年も、残すところあと1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行する時期でもあります。冬を元気に過ごすために、免疫力を高めて丈夫な体を作りましょう！

かぜ予防～免疫を高める4つのこと～



もしかぜをひいたら？ かぜをひいたときの食事

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し類などを摂りましょう。

発熱・寒気

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を多く含む食品も摂りましょう。

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。

せき・のどの痛み

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、味の濃いものは避けましょう。

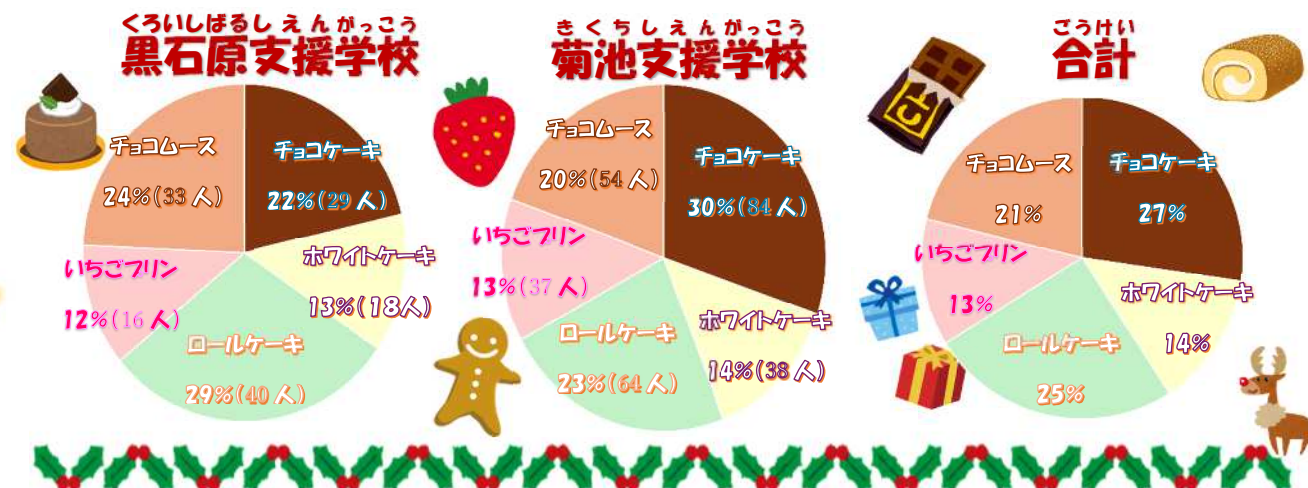


12月24日は クリスマスセレクトデザート



12月24日(水)は「セレクト給食」です。みなさんは、好きな味やカロリーを見て、5つのデザートの中から1つをセレクトしましたね。自ら食べるものを選ぶことは、食べ物への興味・関心を高めます。そうすると、食事の重要性や健康を自らコントロールできる力が身に付いてきます。セレクトしたデザートで、楽しい給食の時間を過ごしてください！

下のグラフは、各学校の集計表をもとに作ったグラフです。今年の一番人気はチョコケーキでした！



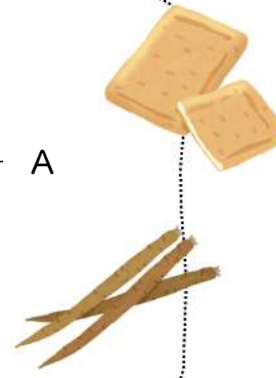
給食のレシピをご紹介します！

今日は、12月19日の給食にある「具飯」のレシピをご紹介します。

【具飯】4人分

白飯……………650g
牛肉……………45g
切干大根………4g
椎茸……………5g
ごぼう…………20g
にんじん…………25g
油揚げ…………20g

濃口しょうゆ……………大さじ1
薄口しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
ごま油……………小さじ1



- 椎茸はスライスし、切干大根は水で戻してざく切り、ごぼうはささがき、にんじんと油揚げは細い短冊切りにする。
- 牛肉をごま油で炒める。
- 牛肉に赤いところがなくなったら、椎茸、切干大根、ごぼう、にんじん、油揚げを加えて炒める。
- 調味料(A)を加えてさらに炒めたら具飯の「具」が完成！
- 具材(4)を白飯と混ぜ合わせたら完成！