

12月給食たより

令和元年 12月号
仙台市立作並小学校

山の木々も葉を落とし、すっかり冬の装いになりました。作並も、まもなく雪景色になりそうです。早いもので今年も残すところ1ヶ月、本年の給食も残り数回となりました。12月の給食は20日で終了となります。本年も、毎週持ち帰る白衣の洗濯やマスクの準備など、御家庭での御協力に感謝いたします。

今月の目標：風邪を予防する食事



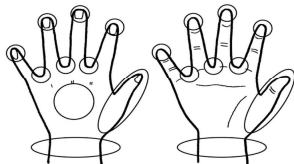
で かせを
よ ぼう
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう!

どうしてかぜやインフルエンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入っても、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などともかかわっているからです。

手洗いで
洗い残ししやすいところ

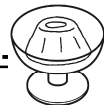


○で囲んだ部分は重点的に
きれいに洗いましょう。

風邪をひいてし
まったら・・・

安静にして休むことが大切です。熱があっても体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



「食事前やトイレの後の手洗い」「外から戻ったらうがい」「夜更かしせず、よく寝てしっかり休む」ことも大切です。



にこにこ給食がありました！

11月25日に、にこにこ給食を実施しました。にこにこ給食とは、統合に向け、給食での交流として、作並小・大倉小・上愛子小の三校共通の給食を提供します。

今回のにこにこ給食のテーマは「だしで味わう和食の日」です。毎年11月24日は「和食の日」となっています。今年の24日は日曜日のため、次の日の25日に実施しました。

この日の給食は「きのこご飯、牛乳、さわらの西京焼き、切り干し大根の炒め煮、はっと汁」です。きのこご飯は、作並小で初めて出した変わりご飯ですが、きのこの旨味が効いてて、子供達も「おいしいです」と話してくれました。

今日の献立

- きのこご飯
- 牛乳
- さわらの西京焼き
- 切り干し大根の炒め煮
- はっと汁



和食の一汁三菜

和食の基本と言われる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み立てた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

□主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。

□汁物

出汁を味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。

□三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。

