



風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで
の予防も大切ですが、栄養バランスの良い食事も
大切です。12月は、食生活や生活リズムも乱れ
やすくなります。ふだんの食事に気を配りなが
ら、風邪に負けない身体作りをして、早め
の予防・回復で年末を乗り切りましょう。



12月4日(月)～12月15日(金)は かながわ産品学校給食デーです!!

©愛川町

愛川町では、月1回の愛川パクパクデーをはじめ、日頃から神奈川県産の食材や愛川町産の食材を使用する
ように心がけております。12月4日(月)～12月15日(金)の2週間は、より多くの地場産物を給食に取り
入れる「かながわ産品学校給食デー」となります。地域の食材について知る良い機会になればと思います。

<期間中に使用予定の食材>

愛川町産食材・・・お米、たまご、里芋、白菜、豚肉、大根、長ねぎ、ゆず、にんじん、しいたけ

神奈川県産食材・・・お米、牛乳、みかん、さば、ひじき、きくらげ、切干大根、かぼちゃ、たまねぎ、
津久井在来大豆、湘南ゴールドのピューレ、津久井みそ、海苔、ミルクアイス



冬至の日には…

一年で最も昼が短くなる冬至。連がつくとして「ん」の
つく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が
旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として
冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひ
かないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」
を食べる地方もあります。

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされていま
す。ゆずの成分が血行を促進し、
身体をあたためて風邪を予防します。

今年の冬至は12月22日です!
給食では、12月14日(木)に
冬至にちなんだ献立を実施します。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



鼻をかんだ後



料理をする前



食事をする前



動物と触れ
合った後

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落とし、
清潔にすることです。

体内に細菌やウイルスを持ち込まないように
しっかり手を洗うことが重要です。



風邪をひいて
しまったら...



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。

症状別 かぜをひいた時の食事

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



温かい汁物と発汗、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。



10月3日(火)PTA 厚生主催 給食試食会



10月3日(火)にPTA厚生委員会主催の給食試食会が行われました。今年度は給食の試食後に、日本乳業協会より講師をお招きし、食育勉強会も開催しました。食育勉強会では、牛乳の歴史や牛乳が私たちの手元にとどくまでのお話、カルシウムの大切さを教えていただき、牛乳とオレンジジュースやサイダー、レモン果汁との飲み合わせも行いました。今回は、日本乳業協会さんよりご紹介いただいた牛乳で炊く「炊き込みミルクピラフ」のレシピを掲載します。カルシウムは、成長期に欠かすことのできない大切な栄養素です。ぜひご家庭でも意識していただけたらうれしく思います。

厚生委員会のみなさま、企画運営ありがとうございました。

炊き込みミルクピラフ



【材料】(2人分)

米	1合(150g)
シーフードミックス	100g
玉ねぎ	1/6個(30g)
しめじ	30g
さけるタイプのチーズ	1本
バター	5g
にんにく(みじん切り)	1/2かけ
ミックスベジタブル	30g
コンソメ顆粒	小さじ1(3g)
塩	小さじ1/4
牛乳	100mL
水	適宜

【作り方】

1. 米は洗って30分につけた後、ざるにあげる。シーフードミックスは表示どおりに解凍する。
2. 玉ねぎはみじん切り、しめじは小房に分ける。さけるタイプのチーズは細く裂き、3等分長さに切る。
3. フライパンにバターを入れて中火でとかし、にんにくと玉ねぎを入れいためる。にんにくの香りが立ったらシーフードミックスとしめじ、ミックスベジタブルを入れてさらにいため、コンソメと塩を入れていため合わせる。
4. 炊飯器の内釜に1の米と牛乳を入れ、1合の目盛りまで水を注ぐ。3を加え普通に炊く。
5. 炊きあがったらふたをあげ、2のチーズを内釜に入れて切るように混ぜ合わせ、器に盛る。



【おすすめポイント】

- ☆ さけるタイプのチーズがよく伸び、歯ごたえも楽しめます。
- ☆ 牛乳とチーズを使い、1人分100mgカルシウム量がアップしています。



毎月19日は
食育の日



今年度の食育の日のテーマは、
「国語の教科書を

給食で味わおう！」です！

12月は、中学1年生で学習する
「ダイコンは大きな根？」に
ちなんだ給食が登場します！
お楽しみに♪



12月分の引き落とし日は、
12月5日(火)です。

残高の確認をお願いいたします。

金額：4,100円+手数料10円