

給食 & 食育だより

河東地区学校給食センター

12月号(毎月19日「食育の日」前後発行)



かぜやインフルエンザの流行する季節になりました。
かぜをひかない丈夫な体を作るためには「食事」・「運動」・
「睡眠」の生活習慣を整えて過ごすことが大切です。
また、予防には、「うがい・手洗い」が効果的です。
日頃から「うがい・手洗い」の習慣をつけるようにしましょう。

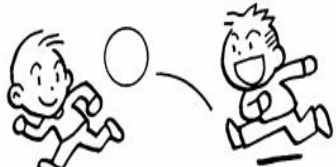


かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



シリーズ 給食センターの紹介



給食センターの作業の様子を紹介します。今回は揚げ物の調理作業です。

中心までしっかり温度が上がっているか確認しています。

みんなに人気の「揚げパン」のパンを揚げています!



からっと揚がった「パン」に「ココア」をていねいにまぶして、クラスごとに数えています。

給食メニューレシピ

◆にんじんごはん◆

〈材料(5人分)〉

- ・ごはん 適量
- ・にんじん 1本
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・コンソメ 5g
- ・塩 小さじ1

〈作り方〉

- ①にんじんはみじん切りにする。
- ②にんじんをサラダ油で炒める。
- ③にんじんがしんなりしたら、コンソメと塩で味付けする。
- ④炊きたてのご飯に③をまぜてできあがり。

毎日の給食を、インスタグラムにて紹介しています!ぜひ、ご覧になってみてください!



会津若松市では、安全・安心な給食を提供するために、給食に使用する野菜や肉、魚などの放射性物質を測定する事前検査と、できあがった給食を測定するモニタリング検査を実施しています。
検査結果は、会津若松市教育委員会のホームページで確認できます。

◆河東学園前期課程3年生の食育から◆

3年生の学級活動では「よくかんで食べることに
ついて考えよう」という学習をしました。

よくかんで食べると、こんなにいいことがあるよ！

ひまをふせぐ

は(歯)の病気をふせぐ

みかく(味覚)の発達

がんをふせぐ

ことばの発音がはっきり

い(胃)の働きをよくする

のう(脳)の発達

ぜんりよくで力が出る

食べかたをチェックしましょう。(まもれているものに○をつけましょう)

☆ 一度にたくさん口に入れていない

☆ 一口、20回～30回かんでいる

☆ 牛乳やスープなどで流しこんでいない

☆ あごを大きく動かして奥歯でよくかんでいる

☆ 背すじをのばして、食器を手を持って食べている(姿勢が良いとよくかめます)

☆ おしゃべりしないで食べている(時間がなくなるとよくかめません)

☆ かみごたえのあるものを食べている



< おうちの方から >

○ ゆっくり、よくかむことを意識しながら食事ができていました。

○ 親も子どもと一緒によくかんで食べることに気をつけようと思います。

○ 姿勢を正して、よくかんでとても良いですね。これからも続けましょう。

○ ただかむだけでなく、かむことがどんな事につながるのか、意識しながら取り組めたので良かったです。

地元生産者さん紹介



新鮮な野菜を届けてくださっている河東町の生産者さんを毎月、紹介します。

今日は、^{あざの}浅野の^{やまぐち きよまさ}山口清正さん、^こキヨ子さん^{ふうふ}ご夫婦を紹介します。

山口さんから
みなさんへ一言
↓

地元の野菜を
食べて、元気に
過ごしてください！



じゃがいもや白菜、
大根など、いろいろ
な食材を給食で使
わせていただいで
います。

◇◆リクエスト人気ランキング◆◇

2学期からクラスごとにリクエスト献立を実施していますが、全体の人気メニュー
ランキングを紹介します！

なお、全校生を対象に、主食・主菜・副菜・汁物・デザート各項目ごとに考えて
もらっています。今回は、**副菜の人気ランキング**です。

第1位 海藻サラダ(79人)

第2位 ポテトサラダ(75人)

第3位 マカロニサラダ(51人)

第4位 春雨サラダ(29人)

第5位 ナムル(23人)

第6位 ブロッコリーサラダ(18人)

第7位 大学いも(17人)

第8位 おひたし(15人)

第9位 わかめサラダ(14人)

第10位 グリーンサラダ(13人)