

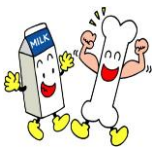


# いただきます!

2学期も残すところあと1カ月となりました。朝晩冷え込むようになり、本格的な冬がやってきます。空気も冷たく、乾燥しているので、かぜやインフルエンザにもかかりやすい時期です。予防には、手洗い・うがいはもちろん、十分な栄養と休養をとることが大切です。それでも、もしかぜをひいてしまったら、無理をせずに温かくして早目に休みましょう。



寒くなると、給食でも温かいスープなどの汁ものが喜ばれますが、反対に牛乳の飲み残しが多くなってきます。牛乳は成長期の骨や歯を作るための大切なカルシウム源なので、できるだけ残さずに飲んでほしいです。

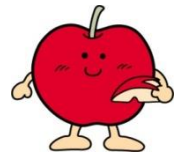


## かぜをひいてしまったときの食事

① 汁ものなどの温かいものや、体を温める作用のある食べもの（しょうがやねぎなど）をとるようにしましょう。



② 風邪のときは胃腸の働きが弱っているので、消化の良いものを食べましょう。その中で、ビタミンAやCもとるようにしましょう。ビタミンAは緑黄色野菜に、ビタミンCは果物に多く含まれています。野菜はやわらかく茹でたり、煮たりして食べましょう。果物は、すりおろしたリンゴ等がおすすめです。



③ 香辛料や酸味の強いものなどのいわゆる刺激物は、のどを痛めてしまうので、ひかえるようにしましょう。

④ 熱があるときは、水分を十分にとりましょう。



### 冬休み中の 食生活について

学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう。

**ふ** るさに  
伝わる食文化  
を知ろう。

**ゆ** っくり  
よくかんで、  
食べ過ぎを  
防ごう。

**や** すみ中も、  
早寝・早起き・  
朝ごはん!

**す** すんで  
家の人の  
お手伝いを  
しよう。

**み** ンなで  
食卓を囲み、  
家族だんらん  
の機会を。

# 給食室をのぞいてみよう

まいにち きゅうしょく つく  
毎日の給食はどうやって作られているのでしょうか。

ほんごう きゅうしょくしつ ざんねん ろうか なか ようす  
本校の給食室は、残念ながら廊下から中の様子がほとんど見えません。給食室にはとても大きな機械や道具がたくさんあります。その一部を紹介いたします。



## 回転釜

ちよっけい かま やさいを  
直径が90センチもある釜が4つあります。だしをとる、野菜をゆでる、煮る、炒める、揚げるなど、様々な調理をします。



おお  
大きなヘラで炒めて  
います。長さが90センチ  
くらいあります。

あ  
揚げたものは、大きな  
ザルに入れて、油をき  
って、配缶します。



## 炊飯機

おお すいはんき だい ぜんこうぶん 1かい  
大きな炊飯機が2台あります。全校分で、1回につき、約20キログラムのお米を炊きます。

## スチームコンベクションオープン

や もの ちょうり しょうき  
焼き物を調理します。スチーム(蒸気)が  
でるので、蒸すこともできます。



てっばん まい  
鉄板が10枚まで  
入ります。

ひと釜約5 キロ  
グラムのお米を  
炊きます。



## ケーキミキサー

きじ だんご  
パン生地や団子、ハンバーグ  
などをこねるのに使用します。



ちょうりし きかい どうぐ つか あきはや いっしょうけんめいきゅうしょく つく  
調理師さんたちは、このような機械・道具を使って、朝早くから一生懸命給食を作っています。子どもたちが残さずきれいに、楽しく食べてくれることを願っています。