

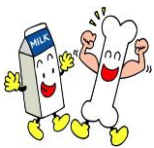


いただきます!

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。

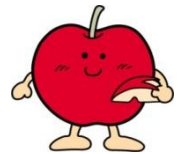


かぜをひいてしまったときの食事

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。



今月の給食から...

はくさい ふうみ あ 白菜のゆず風味和え

【材料 (4人分)】

白菜3枚 (240g)・醤油小さじ1/3・塩少々・ゆず (果汁) 小さじ1・ゆず (皮) 適宜

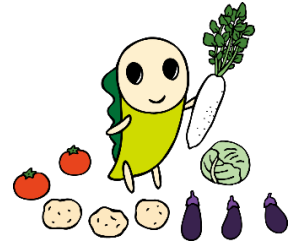
【作り方】

- ① 白菜は白い部分と葉の部分に分け、細い短冊に切る。
- ② ①を白い部分、葉の部分の順に茹でて冷まし、水分を絞る。
- ③ ゆずは果汁を絞り、皮はすりおろす。
- ④ 醤油、塩、③の絞り汁と皮を混ぜる。(給食では加熱して冷まします。)
- ⑤ ②と④を混ぜ合わせる。

簡単に冬野菜をたっぷりとれます。ゆずの香りがさわやかです。

給食展示会のお知らせ

すぎなみく がっこうきゅうしょく てんじ ししょくとう おこな すぎなみくがっこう
 杉並区の学校給食について展示や試食等を行う「杉並区学校
 きゅうしょくてんじかい がっ か きん あさがやちいきくみん かいさい
 給食展示会」が、12月6日(金)に阿佐谷地域区民センターで開催
 されます。お時間がある方はぜひお越しください。



杉並区学校給食会 令和元年度 展示会



令和元年 **12月6日(金)**

午前10時～午後4時30分

会場: 阿佐谷地域区民センター
 杉並区阿佐谷南1-47-17



回転釜実物展示

展示内容

- ・給食実物展示
- ・杉並区の給食について
- ・食物アレルギーについて
- ・大量調理について
- ・地場産物について
- ・済美養護学校の給食・食器実物展示
- ・モデル校の給食の取り組み 等

給食一口試食

午後0時30分～

- ・麦ごはん
- ・鹿児島さつま揚げ
- ・野菜の煮物
- ・もやしと小松菜の辛子じょうゆ

先着順、無くなり次第終了

スタンプラリーですてきなお土産をプレゼント



午後2時30分～
 揚げない揚げパンの一口試食もあるよ!



主催: 杉並区教育委員会 杉並区学校栄養士会

【問い合わせ先】 杉並区教育委員会事務局 学務課保健給食係

03-5307-0387