



食育だより



令和2年2月
光市立学校給食センター

まだまだ寒さが厳しく、春の訪れが待ち遠しいですね。冬はかぜやインフルエンザが流行しやすい季節で、体調をくずしやすくなります。寒さに負けないよう、バランスのよい食事を心がけましょう。

しっかり続けよう！外出後、食事前の手洗い習慣



かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスの流行に注意をしなければいけない時期が続きます。「うつらない」、「うつさない」よう気をつけましょう。予防には外出後と食事前の手洗いがとても有効です。せっけんを使い、下の6つのポイントをチェックしながら手のすみずみまでしっかり洗いましょう。

両手をこすり合わせる	手の甲も洗う	指の間もよく洗う
つめを研ぐようにして指先も洗う	親指と手首は「グルグル」洗いで	最後は清潔なハンカチやタオルでよくふきとる

もしかぜをひいてしまったら…

●安静と保温

温かくしてからだを休めましょう。とくに、かぜのひきははじめは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。



●消化がよく温かいものを

食欲があるときは、ふつうの食事をとってよいですが、発熱などで食欲がないときは、消化のよいおかゆやうどんなど温かいものを食べるとよいでしょう。

●水分とビタミン・ミネラルの補給も

熱でたくさんの汗をかいたり、はき気やげりがある場合は、からだの水分が不足し、ビタミンやミネラルも不足します。かぶや大根、じゃがいもなどを使った野菜スープやくだものでビタミンとミネラルを補給しましょう。スポーツドリンクを活用してもよいでしょう。



●なおりかけにはたんぱく質を補給

熱でからだのたんぱく質もなくなっています。消化も早くたんぱく質の多い食品(白身魚、ささみ、たまご、とうふ、ヨーグルト)などでたんぱく質の補給も心がけましょう。



裏面もご覧ください。

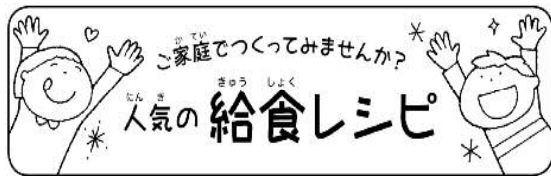
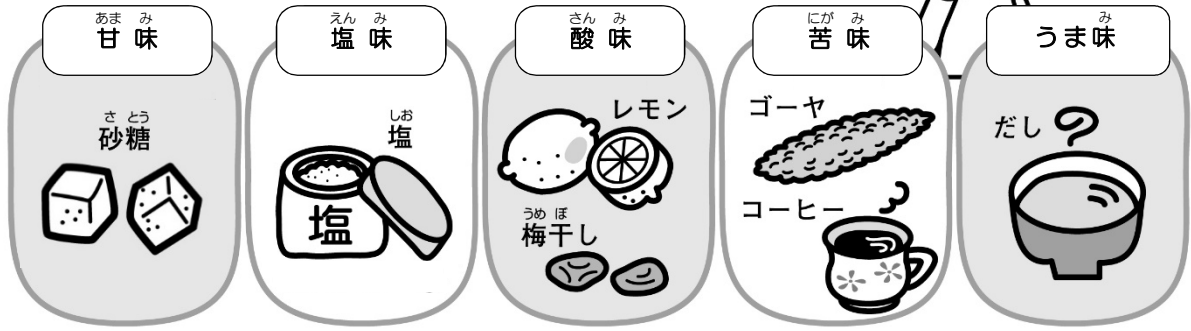
おいしい〜♡



あじ た 味わって食べていますか？

好きな味・苦手の味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによっていろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたらどんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚（温度やかたさなど）も意識してみるといいですね。

5つの基本味とは…



かぶのツナサラダ

～12月5日の献立より～

光の恵みいただきます事業で
紹介されたレシピを学校給食用
にアレンジしたものです。

【材料（4人分）】

- まぐろ水煮（ツナ缶）…60g
- かぶ …60g
- キャベツ …50g
- はなっこりー …30g
- にんじん …20g

☆

- マヨネーズ…大さじ1と1/2
- しょうゆ …小さじ1/2
- 酢 …小さじ1/4
- 塩 …少々
- こしょう …少々



～作り方～

- ① にんじんとかぶは短冊切り、はなっこりーは食べやすい大きさに切り、キャベツは太めの千切りにして水にさらす。
- ② にんじんとはなっこりーはゆがき、冷ます。
- ③ かぶは塩をふって、10～15分おき、しっかり水気をしぼる。キャベツの水気もしぼる。
- ④ ボウルに☆をすべて入れ、まぐろ水煮（ツナ缶）を入れる。
- ⑤ 野菜をすべて入れ、和えたら完成。



かぶは紀元前から世界中で栽培されています。小学校1年生の国語で習う「大きなかぶ」はロシアの童話です。

おいしいかぶの選び方

- ✓ 形がまるく整っている。
- ✓ 固くしまっていて、ひびわれていないもの

かぶにはカルシウムや鉄、ビタミンCなどが多く、かぜに負けないからだをつくってくれます。



津田かぶ(島根県)



飛騨紅かぶ(岐阜県)



聖護院かぶ(京都府)