

12月 給食だより

令和7年12月号
さいたま市立見沼小学校

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。風邪を予防するためには、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいているひとからもうつることがあります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

麺類



水分

鼻水・鼻づまり



スープ

汁物



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。
温かい汁物や発汗、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



ゼリー

アイスクリーム



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



おかゆ

スープ



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。

✿給食試食会を実施しました✿

11月6日（木）に、1年生の保護者対象で実施しました。多くの保護者のみなさまにご参加いただき、ありがとうございました。



【実施後アンケートより】

★子どもにとっての食事は、とても大事な時間で、栄養や添加物や塩分など、今一度考えようと思いました。

★手作りと栄養バランスのとれた食事、最高でした。学校の取組、調理員さんの手間、本当に有難いし、感謝しかないです。いつも本当にありがとうございます。

★地産地消のものができる限り手作りにこだわっているところもすばらしいと思いました。たくさんの児童が食するものに愛情をかけてつくってくださっているように感じます。レシピもいただいたので、どれかにチャレンジしたいです。



豚肉のゆずかあえ

【材料・切り方（小学生4人分）】

材料	4人分
豚肉（角切り）	300g
片栗粉	30g
揚げ油	適量
砂糖	18g（大さじ2）
しょうゆ	18g（大さじ1）
料理酒	5g（小さじ1）
ゆず果汁	4g（小さじ2）

【作り方】

- ① 豚肉に片栗粉をまぶし、油できつね色になるまでカラッと揚げる。
- ② フライパン等で★の調味料を混ぜて加熱し、揚げた①を混ぜ合わせる。

ゆずの香りがふんわり、おいしさをひきたて、ごはんのおともにぴったりな一品です。夏はゆず果汁をレモン果汁に変えたり、豚肉を鶏肉にしたり、ボリュームを出したり予算を抑えたい場合は、豚肉の半量を素揚げのジャガイモにしてもおいしく食べることができます。簡単にできますので、ぜひお家でも作ってみてください。



♪キリトリ♪

学級担任→栄養教諭

ぜひ作った感想を教えてください！質問等でも構いません。

児童氏名 _____