

きゅうしょくだよい

～明るく☆仲良く☆根気よく～

仙台市立向山小学校

令和2年度11月号

早寝、早起き、
朝ごはん!

寒くなってきました。🍁🍂🍃🍁🍂🍃🍁🍂🍃

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



風邪をひかない丈夫な体をつくろう!



栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずにいきましょう。



意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質

体力をつける



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する



ビタミンE

血行をよくする



ビタミンC

免疫力を高める



そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があると言われています。

※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。



“食事のあいさつ”に込められた思い



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるか知っていますか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



～給食レシピ紹介～

今回は、10月の献立表の中から「かぼちゃグラタン」のレシピを紹介します。材料は、小学校中学年を一人分の分量として計算していますので、御家庭に合わせて量を調節してください。

かぼちゃグラタン

材料 4人分

玉ねぎ	中1/2個
かぼちゃ	中1/6玉
ベーコン	4枚
バター	8g (小さじ2)
生クリーム	24g (大さじ1と1/2)
牛乳	80g (大さじ5)
ホワイトルウ	27g (大さじ2強)
(グラタンの素等)	
塩・こしょう	適量
ピザ用チーズ	適量

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、電子レンジ等で蒸す。
- ② フライパンにバターを溶かし、ベーコンと玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ったら、牛乳で溶いたルウを入れる。とろみが付いてきたら、塩・こしょうで味を調える。仕上げに生クリームを入れて、ホワイトソースの完成。
- ④ グラタン皿やアルミカップ等に蒸したかぼちゃを入れ、上からホワイトソースをかける。その上から、ピザ用チーズをかけ、オーブンで焦げ目が付くまで焼いたら完成。



臨地実習が始まります。

11月24日から12月1日まで、栄養士の勉強のために、尚絅学院大学から3名の学生が来ます。午前中は、給食室で給食を作ります。給食時間は、クラスと一緒に給食を食べ、栄養のお話をします。12月1日は、実習生のみなさんが考えた給食になります。どんな給食になるかは、当日のお楽しみです。よろしくお願いします。