



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜ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、手洗いやうがいの徹底を習慣づけましょう。



「かぜ」をひくのはどうして？



かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどな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、かぜをひいている人からうつります。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。



かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

水分



ごはんやめん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分と、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。

鼻水・鼻づまり



汁物

スープ

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



うどんなどのめん類

ゼリー



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、うどんなどめん類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。



赤坂とまと



地域の特産物紹介！



先月、いつも給食に甲斐市産「赤坂とまと」を納入していただいている赤坂農場さんを見学してきました！



ドラゴンパークの近くにあるビニールハウスの農場内では、室温や水の管理が自動で行われ、トマトの生育に手助けが必要な部分は丁寧に手作業をされるなど、トマトに最適な環境が整えられていました。またハウス内に放しているマルハナバチが受粉を手伝い、結実させて、子どもたちにも食べやすい美味しいトマトにしています。



見学時はまだトマトが色づく前でしたが、これからどんどん赤くなり、冬～来夏にかけて収穫の時期を迎えます。給食では「トマトベリー」や「アイコ」などの生食のほか、トマトソースやスープ、カレーに加えたりと色々なメニューで登場する予定です。お楽しみに☆

給食室通信



今回は地元の赤坂とまとと甲州ワインビーフを使ったハヤシライスづくりを紹介します☆

11月13～17日にかけて、県内・市内の赤坂とまと・甲州ワインビーフ・あけぼの大豆のきなこ・信玄鶏・ぶどうゼリーなど、特産物を多く使った献立を実施しました！



赤坂とまとを細かくつぶし、甲州ワインビーフと野菜を煮込んだ鍋に入れていきます。



調味料を入れてコトコト煮込んで完成です☆ 美味しそうな色に仕上がりました！



またこの週は、給食委員会による2回目の残量・片付け調べも行いました。これは年2回の国への栄養摂取状況報告に合わせ、昨年度より委員会の取り組みとして実施しています。

クラスごと残量や片付けがしっかり出来ているかチェックします☆



給食は成長期の中学生に必要な栄養がしっかり摂れるよう計算されています。この機会に一人ひとりが自分自身の成長や健康を考え、好き嫌いをなく食べられるようになってほしいと思います！