

◎健康な体を作ろう◎

かんせんしょう

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事となるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



あすすめの食材



出典:「学校給食」全国学校給食協会

◎リクエスト献立

13日 テーマ「みんな笑顔給食」
献立: 握りパン 牛乳 とち卵焼き
やみつきもやし 豚汁

～2月は、大平西小学校のリクエスト献立です～

25日「元気になれる給食」
献立: 赤飯 ごま塩 牛乳 鶏のから揚げレモンソース
にじゃがいものそぼろ煮 やみつききゅうり

生徒・保護者向け

◎食育の授業◎



⇒大平南中学校1/15

全生徒に給食集会の講話を栄養教諭がリモートで実施しました。中学生からは「受験生として、体調を崩さないように、今日学んだ栄養のバランスのことを考えながら生活していきたい。」と感謝の言葉をいただきました。



大平中学校 12/17・20・24⇒

技術・家庭科(家庭分野)の授業「幼児のおやつ」で、家庭科担当の先生と栄養教諭で「牛乳くずもち」の調理実習をしました。生徒は「食感が楽しいもちでした。」「このもちなら安全で簡単だと思いました。幼児のおやつの魅力と意味が分かりました。」等と感想を書いていました。



⇒大平南小学校12/18 大平東小学校1/14

5年生で「食事の役割と栄養のバランスを考えよう」の授業を学級担任と栄養教諭で実施しました。子ども達は「五大栄養素の5つの栄養とはたらきが分かった。」「五大栄養素を考えて、食事を好き嫌いしないで食べるようになりたい。」等と感想を書いていました。

◎給食レシピ紹介◎

学校給食大人気メニュー レシピ 豚肉のねぎ塩炒め

◇材料(4人分)

- ごま油 2g
- おろしにんにく 1.2g
- 豚もも小間肉 200g
- にんじん 30g(短冊切り)
- たまねぎ 140g(薄切り)
- しらたき 40g(3cm長さに切る)
- ねぎ 40g(斜め薄切り)

調味料

- 中華スープの素 2g
- 酒 4g
- みりん 6g
- 塩 1.2g
- コショウ 少々

◇作り方

- フライパンにごま油とにんにくを入れて熱し香りを出します。
- ①に豚肉を入れ炒めます。
- 豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを炒めます。
- 次にしらたき、ねぎを入れて炒めます。
- 最後に調味料を入れて、味を調えます。

◇おすすめポイント 9月11日のメニューでした。

「豚肉の炒め物の塩味とご飯のお米の甘味が相まっておいしくいただきました。」「豚肉のねぎ塩炒め、あっさり味のようでにんにくやごま油がコクを出していてとてもご飯が進みました。」などの感想をいただき、何人にもレシピを教えてくださいと言われたメニューです。