

◎健康な体を作ろう◎

かぜ よ ぼう
風邪予防に

えい よう そ た もの
とりたいたい栄養素と食べ物

じょう ぶ からだ
丈夫な体をつくる

たんぱく質



にくるい
肉類



ぎょかいりい
魚介類



たまご
卵



だいず だいずせいひん
大豆 大豆製品



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

つよ じょう さん か ざ よう からだ まも
強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん
レバー



ほうれん草 うなぎ

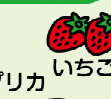
ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご



キウイフルーツ



じゃがいも

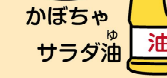
ビタミンE



かぼちゃ



サケ



サラダ油



アーモンド

花粉症と食物アレルギー



きんねん こくみんびょう
近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとって体調を整えることも重要です。

かふんしやう ひと かふん に こうぞう しつ ふく くだもの やさい
花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があつたら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



かふんしやう
スギ花粉症では、
トマトに注意が
必要です。



◎リクエスト献立◎

と お か ふゆ
10日 テーマ「冬のあったかメニュー」

こんだて はん ぎゅうにゅう
献立：ご飯 牛乳 ハンバーグのきのこソース 磯香あえ クリームシチュー

はつか ま からだ
20日「さむさに負けない体ほかほかメニュー」

こんだて ぎゅうにゅう とりにく て や
献立：ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き

カクテルトマトのフレンチサラダ 豚汁

がっ おおひらちゅうおうしょうがっこう こんだて
～2月は、大平中央小学校のリクエスト献立です～

にち ふゆ
26日「冬のあったかメニュー」

こんだて ぎゅうにゅう
献立：はちみつパン 牛乳 ミルメークいちご

煮込みうどん 鶏のから揚げ 昆布漬け

◎食育の授業◎



←大平南中学校1/14

全生徒に給食集会(給食委員会の生徒が進行と挨拶)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「身長を伸ばしたいから、食べて、運動して、寝るを繰り返します。」「適度な水分補給を心がけます。」「心身のことを考えて生活しようと思った。」「いっぱい寝るべきだと思った。」などの感想をいただきました。

大平西小学校 11/18⇒

2年生の児童が生活科の授業で、給食センターを見学に来ました。本センターでは上から調理をしているところを見ることができません。調理員さんが大きなしゃもじでかき混ぜているところや、大きなお玉を使っているところを興味津々で見学をしていきました。



←大平南小学校12/16

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「これからは五大栄養素を考え食べ物を残さず食べることを意識していきたいです。」「五大栄養素を考え、苦手なもので自分の健康のために食べてみようと思います。」等と感想を書いていました。

◎給食レシピ紹介◎

学校給食の大人気メニュー

♪ヤムニョムチキン♪

◇材料(4人分)

- ・鶏ムネ肉・・・50gを4枚
- 酒・・・3.6g
- 下味 塩・・・少々
- コショウ・・・少々
- ・片栗粉と揚げ油・・・適量

◇作り方

- ①鶏ムネ肉に、酒・塩・こしょうで下味をつける。
- ②タレの材料を混ぜ合わせ、火にかけタレを作る。
- ③ ①に片栗粉をまぶして、油で揚げ、②のタレをかける。

タレ

- ・コチジャン・・・1.2g
- ・ケチャップ・・・18.0g
- ・しょうゆ・・・4.8g
- ・ごま油・・・2.0g
- ・おろしにんにく・・・1.2g
- ・砂糖・・・12.0g
- ・みりん・・・1.6g
- ・水・・・50ml

◇おすすめポイント 2月17日のメニューです。

「鶏肉がやわらかくさっぱりしていて、甘めのソースとよく合っていておいしいヤムニョムチキンでした。」「甘味とスパイシーさが絶妙でごはんが進みました。」「甘いソース、旨かったです。」「チキンも子どもたちにとってとても好きな味だったようです。いろいろな味を経験できて幸せですね。」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。