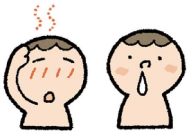
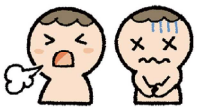
ひまわりキッチンだより

大崎南学校給食センター
（ひまわりキッチン）
令和５年１２月号

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，手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



症状別 かぜをひいた時の食事



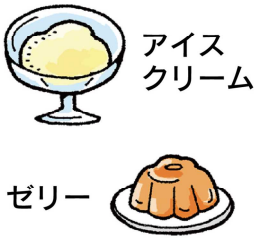
発熱・寒気

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。

鼻水・鼻づまり

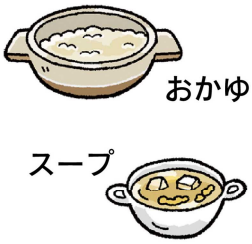
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



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



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。

12月22日は冬至です！

冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。

日本かぼちゃ

淡白な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。

そのほか

そうめんかぼちゃ（金糸瓜）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。

令和５年度　食育コラム　１２月号

食べものクイズ

おだい　『甘酒』

甘酒は酒粕から作られるものと米麹から作られるものの２種類があります。そのうち，米麹から作られるものは，アルコール分はありません。また，栄養価が高く，疲労回復効果があることから「飲む〇〇」と言われています。「〇〇」に入る言葉は何でしょうか？

こたえ

正解は「点滴」です。

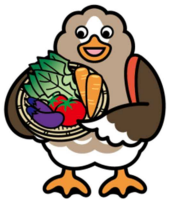
自然な甘さが特徴の甘酒は，ご家庭でも作ることができます。発酵のまち大崎では，麹作りがさかんです。地元の麹が作り出す無添加の甘さをぜひお子さんとお試しください。

年間テーマ：「大崎の美味しいものクイズ」
作成：大崎市学校栄養士会

ひまわりキッチン
給食紹介コーナー

大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。
大崎南学校給食センターで検索，ひまわりキッチンだよりからご覧ください♪

地場産給食の日



11月9日

ささ結びのつやつやごはん，牛乳
ぶた肉のバーベキューソース
笹かま入りわかめのおひたし
ふるさと野菜のみそスープ，お米のババロア

大崎市内すべての小中学校で同じ献立の給食を食べました。宮城県や大崎市の特色ある食材をおいしく味わいました。

図書館まつり給食

学校の図書館まつり週間中に，図書室の本の中の料理が給食に登場しました。

11月27日

令和5年　中学校課題図書
「スクラッチ」より

★「健斗のコーラ煮」

11月28日

令和5年　小学校課題図書
「ライスボールとみそ蔵と」より

★「ユキちゃんちのみそ汁」

11月30日

にじの子幼稚園の本棚から
「きょうのごはん」より

★「みんなで作ったカレーライス」

※シナイモツゴ郷の米ごはんと
いっしょにいただきました。

お知らせ

給食食材の放射能検査結果について

大崎市では，学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的に実施しています。これまで実施した検査の結果は，大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。