

# 給食だより



宇都宮市立姿川中学校  
H30.12月



今年も残すところあとわずかとなりました。これから、年末年始とさまざまな行事が重なり、忙しい時期になります。寒さも更に厳しくなり、空気も乾燥するので、かぜやインフルエンザに注意が必要です。食事前の手洗い・うがいをしっかりと行い、朝・昼・夕の3食を規則正しくとりましょう。栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に新しい年を迎えましょう。

## かぜ予防のための食生活のポイント

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。

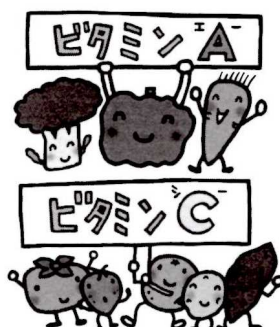
(参考) 新食育ブック

### たんぱく質をしっかりとる



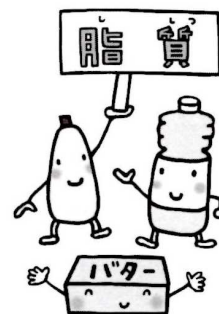
たんぱく質は、体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

### ビタミンの補給も忘れずに



野菜・果物に多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります。

### 脂質(油)も不足しないように



脂質は、粘膜を強くするビタミンA、血液の流れをよくするビタミンEの吸収を助けます。また、体を温めるエネルギー源になります。

## かぜをひいたときの食事 ～症状別～

### 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。

### 咳・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避けましょう。食欲がない場合は、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、消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味付けの濃いものは避けましょう。

# ～保護者の皆様へ～「お弁当の日」ご協力ありがとうございました。

今年度の「お弁当の日」に際しましては、食材の準備やお弁当作りなど、ご家庭のご指導ご協力ありがとうございました。お弁当作りを通して、生徒たちが、料理を作ることの楽しさや大変さ、食に対しての感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶことができたのではないかと思います。ここで、お弁当作りに取り組んだ感想をいくつか紹介します。

## 【お弁当の日テーマ】

- ・第1回目「お手カル弁当」
- ・第2回目「いろどり(5色)を考えて作る」



|     |                                                                                                                                                 |                                                                                           |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3年生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・中学校生活で最後のお弁当を無事作ることができました。これからは今までの経験を生かし、お弁当の作る難しさや大変さを学び、今後の生活で役立てたいと思います。</li> </ul>                 | <p>9年間のお弁当の日が終わりましたね。高校生になると、毎日お弁当です。このお弁当作りの経験を生かして、自分のお弁当をぜひ作ってくださいね。</p>               |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・最後のお弁当の日は、小学校と同日だったので姉弟全員で作りました。協力した分、とても満足のいくお弁当になりました。</li> </ul>                                     |                                                                                           |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お弁当として初めてタコライスを作って、いろどり良くおいしくできました。</li> </ul>                                                          |                                                                                           |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・次にお弁当を作るのは、高校生になってからだと思うので、今までのお弁当の日で意識してきたことを生かしたいです。</li> </ul>                                       |                                                                                           |
| 2年生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の放送であったお手カル料理を作り、いろどり、カルシウムとにもよくできたと思います。炊き込みご飯にして、様々な具材がとれる&amp;時間短縮につながり、手際よく弁当作りができました。</li> </ul> | <p>テーマを意識し、工夫して料理を作る人が増えてきました。<br/>3年生になったら、全員が自分ひとりでお弁当を作ることができるようにがんばってくださいね。</p>       |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・今回のお弁当の日は自分の力ですべて作れなかったのが、3年生になってすべてお弁当を自分の力で作れるように日々お弁当を作ろうと思います。</li> </ul>                           |                                                                                           |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろどり良く食材を選び、栄養バランスも考え作ることができました。朝早く起きて作る大変さを知ることができました。</li> </ul>                                      |                                                                                           |
| 1年生 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・一つ一つのおかずを少しずつ盛りつけて、いろどりを考えながら量も調節して作ることができました。</li> </ul>                                               | <p>中学生になってはじめてのお弁当の日でしたが、自分の力で作ろうとしている人が多かったです。<br/>学年が上がるごとに作れる料理が増えるように、がんばってくださいね。</p> |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめて作った豚の梅しそ巻きカツがとてもおいしくできたので、今後も作りたいです。</li> </ul>                                                     |                                                                                           |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・今回は、前回の反省をふまえて、ジャーマンポテトは自分で作りました。我ながらおいしかったです。</li> </ul>                                               |                                                                                           |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校もお弁当の日だったので、弟も一緒に作って、一人ひとつ卵焼きをつくりました。</li> </ul>                                                     |                                                                                           |

