

清瀬中給食だより

11月号

清瀬市立清瀬中学校
校長 佐藤 明子
栄養士 大平加奈子

10月下旬になり、朝夕の気温が一段と低くなってきました。

だんだんと寒くなっていく中で心配されるのは風邪をひくことです。風邪は『万病のもと』と言われていま
す。風邪の予防には、十分な睡眠をとり、好き嫌いをしないでバランスのとれた栄養をとるとともに、規則正
しい食生活が最も大切といわれています。

また、衣服で温度調節をこまめにして、外から帰ったら“うがい”と“手洗い”を欠かさずに行うことも習
慣付けましょう。

たんぱく質 体を温めて、体力を維持する
ために必要な栄養素です。



ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を
正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



秋が旬のサンマ・秋鮭がオススメ。
牛乳は、これからの寒い季節ホットミルクやココアにする
と飲みやすいです。

ビタミンAは油と一緒に摂取すると吸収率がUP。秋
野菜を使った野菜炒めにしてみてはいかがですか。
いも類のビタミンCは壊れにくいので秋が旬のさつまい
もや冬が旬の里芋がオススメです。

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）
を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。



風邪をひいたときの食事は・・・

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたく
さん消費されます。素早くエネルギ
ー補給ができるものを食べましょ
う。雑炊・スープ・果物などがおス
メです。

のどがいたい
せきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食
事にします。カレーやコショウ
などの刺激物は避けましょう。
茶碗蒸し・ゼリーなどがおス
メです。

下痢の時



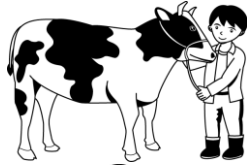
体の水分がだんだん失われる
ので、十分な水分とミネラルを
補給して、消化の良いものを選
びましょう。おかゆ・豆腐料理
などがオススメです。

11月23日は勤労感謝の日です

給食がみなさんに届くまでにはたくさんの人が関わっています。食材の生産者や、給食の食材を配達するドライバー、栄養士、調理員さんといったたくさんの方々がいるおかげで給食が完成します。



農家や酪農家や漁師さん



材料を配達する人



給食を調理する人や献立を考える人



たくさんの人たちの苦勞や思いを考えながら給食を味わって食べましょう！



10月27日～11月9日は読書週間です。

今月は、読書週間にちなんでブックメニューを給食に取り入れます。瀬賀先生に紹介していただいた3作品の本に関連したメニューが登場します。お楽しみに！

第1回目

14日(火) …かきたまうどん 『死神うどんカフェ1号店 一杯目』 石川宏千花 著 913 い



中2の夏、溺れていた子供を助けようとして、自らの命を落としかけた希子は、それ以来心を閉ざしてきました。そんな希子の前に、「死神うどんカフェ1号店」があらわれましたが、なぜかそのカフェには、希子を助けるために川に飛び込み、意識不明の重体のまま眠り続ける元クラスメイトの姿がありました。元クラスメイトと過ごす時間の中で、自分らしく生きることができずにいた希子はどう変化していくのでしょうか・・・

給食では体が温まる「かきたまうどん」が登場します。

第2回目

28日(火) …ミートボールシチュー

『彼女のこんだて帖』

角田光代 著 913 か

レシピ付きの連作短編小説集です。この1冊に15話の物語と、計26品のレシピが紹介されています。

給食では、3回目の物語に登場するストライキ中の「ミートボールシチュー」が登場します。

毎日同じ生活を繰り返していると思った主婦・工藤袴は、自分の生活が嫌になり、夫に「今日から家事をストライキします」と宣言。すると、夫がミートボールシチューを作り・・・



第3回

29日(水) …肉じゃが

『鴨川食堂』

柏井壽 著 913 か

京都の「鴨川食堂」には看板がなく、食堂を切り盛りするのは、鴨川流と娘のこいしの親子二人です。

店に辿り着く手がかりは、ただひとつ！料理雑誌に掲載される“食捜します”の一行広告のみです。

この食堂では、もう一度食べたい料理の味を再現してくれるそう。

思い出の味を求めて6人のお客が訪れます。

給食では依頼者の母が作った思い出の味、「肉じゃが」が登場します。

