

12月給食たより



「ふくしま健康応援メニュー」が登場します

福島県は福島県食育応援企業団と連携し、バランスの良い食事や減塩の実践に向けた普及啓発運動に取り組んでいます。

学校給食では「ふくしま健康応援メニュー」の汁物を、食育の日（毎月19日）の前後で実施予定です。野菜のうまみを活かした具だくさんの汁物で、野菜不足の解消や減塩につながります。

福島県教育委員会ホームページでは、汁物の他に、主食や主菜や副菜などのレシピが掲載されています。ご家庭での献立作りにご活用ください。

「ふくしま健康応援メニュー」のポイント

- 1 野菜たっぷり（一品当たりの野菜の使用量：小学生 60g・中学生70g）
- 2 おいしく減塩（一品当たりの食塩の使用量：副菜・汁物は1g以下、主菜は1.2g以下）
- 3 地産地消の推進（県産食材を取り入れたレシピ）

～ 10月の食育の日の紹介 ～（赤かぼちゃコロケ）

給食では、調理員さん手作りの様々なおかずが登場していますが、金山町特産品の赤かぼちゃを使った「赤かぼちゃコロケ」は人気のメニューのひとつです。

10月の「食育の日」は、地産地消を意識してもらうために「赤かぼちゃコロケ」も登場しました。他に、バランスよく食べる啓発として、味付のりのパッケージに「かばまる」も登場しました。



風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



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。