

秋も深まり、朝晩の冷え込みも厳しくなりました。気温が急に低くなり、空気も乾燥するので、風邪をひく人も多くなってきます。このような季節の変わり目は、体の抵抗力も弱まり体調を崩しやすくなるので、日頃からうがいや手洗い、そしてバランスのとれた食事をきちんと摂り体力をつけましょう。

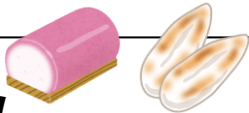
11月の給食目標 『偏食の与える影響について考えましょう』

食べ物の好き嫌いが激しく、嫌いだから食べない、あるいは好きなものしか食べないなど、偏った食べ方をしていることを「偏食」といいます。また、「間食」や「夜食」のために規則的な食事がおろそかになることもあります。このような状態を長く続けていると体格や体力に影響が出たり、栄養素の不足や偏りから体にいろいろな障害が出たりして、病気になることもあります。偏食を防ぐためにも、食生活を見直しつつ、バランスの良い食事を心掛けましょう！

<p>主食 主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。</p> <p>ごはん、パン、麺、パスタ</p> <p>ごはん、おにぎり、食パン、ロールパン、そば、うどん、ラーメン、パスタ</p>	<p>主菜 主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p> <p>ハンバーグ、目玉焼き、冷やっこ、焼き魚、から揚げ、納豆</p>	<p>副菜 主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻料理</p> <p>野菜サラダ、貝だくさんの汁物、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、きのこステーキ、ふかしいも</p>
---	---	---

★牛乳や乳製品、果物も上手に食事に取り入れましょう！

お知らせ



11月15日はかまぼこの日！

11月15日のかまぼこの日にちなみ、今年も塩釜蒲鉾連合商工業協同組合様より給食に使用する練り製品が贈呈されます。本校では、11月17日の煮込みおでんに使わせていただきます。今年でこの贈呈も42回目を迎えます。感謝していただきますよう！

塩竈市学校給食栄養士会コラム

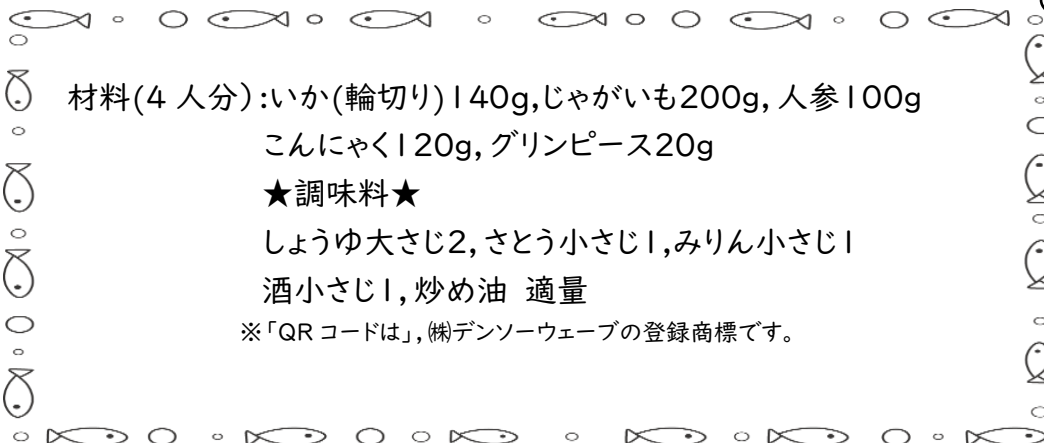


塩竈の給食室へようこそ！



今月は、塩竈の「ふるさと給食」『いかじゃが』をご紹介します。

作り方は動画を見てね！



材料(4人分): いか(輪切り)140g, じゃがいも200g, 人参100g
 こんにゃく120g, グリンピース20g
 ★調味料★
 しょうゆ大さじ2, さとう小さじ1, みりん小さじ1
 酒小さじ1, 炒め油 適量

※「QRコードは」、㈱デンソーウェブの登録商標です。

