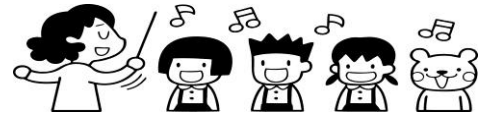


# 11月号 給食だより



令和4年11月1日  
座間市立相武台東小学校 給食室発行



いつの間にか秋から冬に近づき、日中も寒くなってきましたね。コートやマフラーの季節になってきました。季節の変わり目で疲れが出て、抵抗力が落ちる時は、かぜをひきやすくなります。ウイルスに負けないためにも、3食しっかり食べて、栄養をとって体力をつけ、手洗い、うがいをきちんと行いましょう！

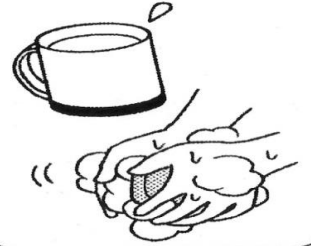
## かぜとは？

かぜは、空気中(くうきちゆう)に漂(ただよ)うウイルスや細菌(さいきん)が、鼻(はな)やのどなどの上気道(じょうきどう)に付着(ふちやく)して炎症(えんしょう)を起(お)こすことです。症状(しょうじょう)は、くしゃみや鼻(はな)みず、鼻(はな)づまり、のどの痛(いた)み、だるさ、発熱(はつねつ)、頭痛(ずつう)、寒気(さむけ)、筋肉痛(きんにくつう)、食欲(しょくよく)不振(ふしん)、せきやたんなどがあります。かぜをこじらせると中耳炎(ちゆうじえん)や肺炎(はいえん)、気管支炎(きかんしえん)などの病気(びょうき)を招(まね)くこともあります。



## かぜ予防に 大切なこと

### ① 手洗い・うがい



### ② 食事



### ③ 運動



### ④ 睡眠



## かぜをひいた時の食事のポイント

### 発熱や寒気がある時

体温(たいおん)が上(あ)がると、エネルギーの消費量(しょうひりょう)が多(おほ)くなります。ごはんや麺類(めんるい)などのエネルギー源(げん)をしっかりとして、水分(すいぶん)を多(おほ)く補給(ほきゆう)しましょう。

### 鼻水や鼻づまりがある時

温(あたた)かい汁物(しるもの)や発汗(はっかん)促進(そくしん)、殺菌(さつきん)作用(さよう)のあるネギやしょうがをとって体(からだ)を温(あたた)めましょう。鼻(はな)の粘膜(ねんまく)を強(つよ)めるためには、ビタミンAを含(ふく)む食品(しょくひん)をとりましょう。

### せきやのどの痛みがある時

のどごしのよいスープや豆腐(とうふ)料理(りょうり)、アイスクリームなどにしましょう。辛(から)みや酸味(さんみ)の強(つよ)いものなどの、のどを刺激(しげき)するものは避(さ)けましょう。

### 下痢や吐き気がある時

味(あじ)の濃(こ)いものは避(さ)けて、おかゆやスープなどの消化(しょうか)のよい穀物(こくもつ)を中心(ちゅうしん)にとりましょう。また、失(う)なわれてしまう水分(すいぶん)、ナトリウム、カリウム、無機質(むきしつ)などの補給(ほきゆう)

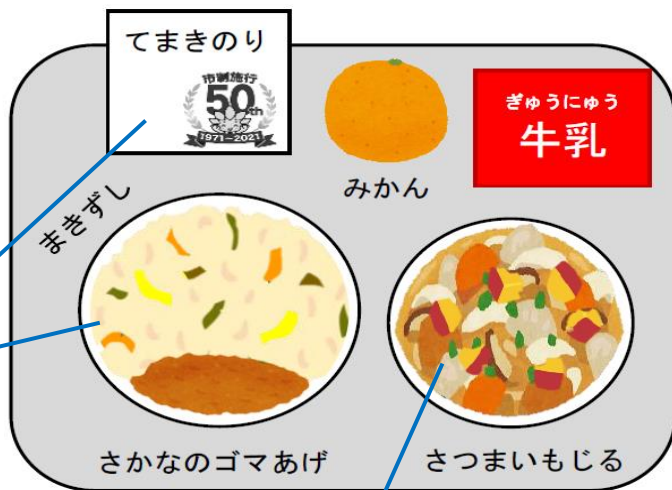


# ざま あじきょうどりょうり し 座間の味 郷土料理を知ろう

## きゅうしょく 11月「ざまりん給食」

11月1日は、座間市の市政記念日、つまりお誕生日です！昨年、座間市は50歳になったので、記念給食を作りました。それが「ざまりん給食」です。座間市で作られた、お米や野菜、味噌をたくさん使った地産地消給食で、座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、ふるさとへの愛情たっぷりの給食になりました。皆さんの中で座間市への愛が育っていけば嬉しいです♪

- こんだて
- ・巻きずし(手巻きのり)
  - ・牛乳
  - ・魚のごまあげ
  - ・さつまいも汁
  - ・みかん



### \*巻きずし・手巻きのり\*

昔から、お祝いの時に食べられてきた料理で、座間市の郷土料理のひとつです。手巻きのりでごはんをくるんで食べてください。

### \*さつまいも汁\*

座間市は昔からさつまいもがたくさんとれたので、いろいろな料理に使われます。座間市の野菜や農家さん手作りのみそと一緒に、郷土料理の「さつまいも汁」にしました。

私たちが住んでいる神奈川県は、海や山や畑があり、水産物や農産物などがたくさんとれる、素晴らしい県です。今日の「ざまりん給食」には、神奈川県でとれる食べ物を多く使っています。どこでとれたものかを紹介します。



ざまりん 座間市

- ★お米「はるみ」…座間市
- ★大根の葉…神奈川県三浦市
- ★手巻きのり…神奈川県海
- ★牛乳…神奈川県
- ★野菜(さつまいも・ねぎ・こまつな)…座間市
- ★手作りみそ…座間市 北井さん
- ★みかん…神奈川県