

11月号 給食だより



令和3年11月16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(ふちゃく)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(づつう)、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)などの病氣(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(うし)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)が大切(たいせつ)です。



せかい りょうり し 世界の料理を知ろう！

りょうり 11月「アルゼンチン料理」



こんげつ 今月は「アルゼンチン料理」についてです。アルゼンチンは日本から見て、地球のほぼ反対側にある国です。面積は日本の約7.5倍もあり、とうもろこしや大豆、小麦などがたくさん作られています。肉料理や「ドウルセデルチェ」と呼ばれる、コンデンスミルクと重曹、黒砂糖を煮詰めたキャラメルのような甘いクリームがよく食べられています。また、「飲むサラダ」と呼ばれるマテ茶やワインをよく飲むそうですよ！



ドウルセデルチェ

牛乳(ぎゅうにゅう)と砂糖(さとう)でできたキャラメルのような「ミルクジャム」のこと。

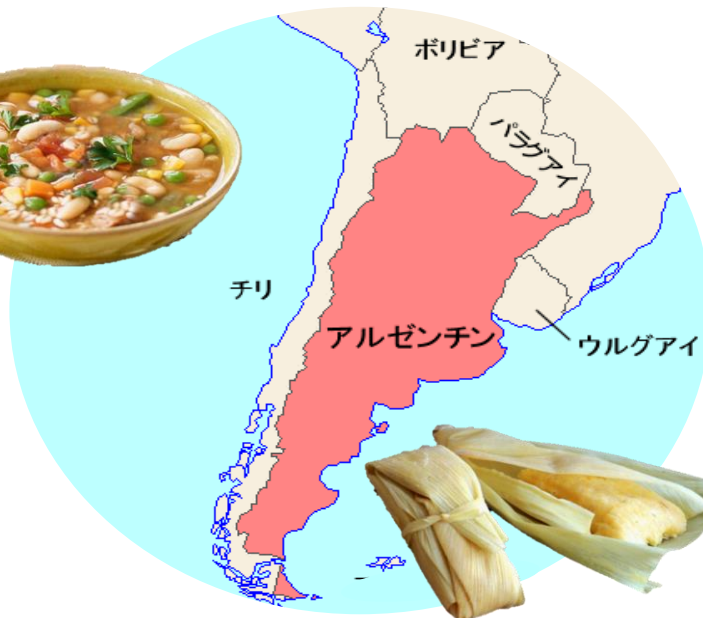
エンパナーダ

うすいパン生地(きじ)でスパイシーな具材(ぐざい)を包(つつ)んで焼(や)いた料理(りょうり)です。



ロクロ

サルタ地方(ちほう)の郷土料理(きょうどりょうり)で、白(しろ)トウモロコシが入(はい)った、野菜(やさい)と豆(まめ)を煮込(にこ)んだ料理(りょうり)です。



ウミータ

トウモロコシのペーストとたまねぎをトウモロコシの葉(は)で包(つつ)んだ、ちまきのようなものです。



マテ(ひょうたん)状(じょう)のカップに入(い)れて飲(の)むお茶(ちゃ)で、ミネラルたっぷりの「飲むサラダ」と呼(よ)ばれています。

マテ茶



アサード



バーベキューのことで塩(しお)で味付(あじ)つけした牛肉(ぎゅうにく)を網(あみ)の上(うえ)で焼(や)いたものです。