



栄養と健康について知ろう

小：体と食べ物の関係について知る。
中：成長期に必要な栄養を知る。



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん
ほうれん草



レバー
うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご
キウイフルーツ

ビタミンE



かぼちゃ



サラダ油



サケ
アーモンド

もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

作ってみませんか？～裸麦とツナの彩りサラダ～



【分量（4人分）】

- ・ツナフレーク・・・1/4缶
- ・玉ねぎ・・・・・・1/8個
- ・赤ピーマン・・・1/6個
- ・黄ピーマン・・・1/6個
- ・グリンピース・・・20g
- ・裸麦・・・・・・・50g
- A
 - ・レモン果汁・・・小さじ1/2
 - ・オリーブ油・・・小さじ1
 - ・米酢・・・小さじ1
 - ・上白糖・・・小さじ1強
 - ・塩・・・・・・・少々
 - ・こしょう・・・・少々
 - ・パセリ粉・・・少々

【作り方】

- ① 裸麦は洗って水に浸けておく。
- ② 玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマンは0.5cmの角切りにする。
- ③ ①の裸麦を茹で、好みの硬さになったらザルに上げて冷ます。
- ④ ②を茹でて、火が通ったところにグリンピースを加えてさっと茹で、ザルに上げて冷ます。
- ⑤ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、ツナフレークと③、④を加えて和える。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調整、パセリ粉をふったら出来上がり。



夏休みに開催された「ふれあいスクールランチ教室」で、講師の先生が考えたメニューです。
当日は、ツナフレークの変わりにえびといか、トマトも入れて作りました。

うさんちしょう 地産地消



給食センターに、職場体験学習（ジョブチャレ）で
中学生がやってきました！！

東温市の給食を知ろう！食べよう！

今年度も、給食センターに中学生が職場体験学習に来ました。川内中、重信中のみなさん、それぞれ3日間、給食業務を体験しました。普段食べている給食の舞台裏を見ることを通じて、働くことの大変さ、楽しさを知るよい機会となりました。川内中、重信中のみなさん、お疲れさまでした！！

がんばるぞー！



川内中のみなさん

ものづくり
和え物作り



なかなか重いぞ



中心 温度
測定 も忘れ
ずに。



ご飯の配缶



のうか
長ねぎ農家を
取材中



配缶表を見て、間違えないように配缶します。

緊張するなあ～



重信中のみなさん



葉ねぎの洗浄

農家さんの圃場へ行きました。

給食は、様々な人が関わって成り立っています。

ピーマンの
袋詰め体験を
したよ。



新作メニュー
「ラザニア」作り
にも挑戦！カップ
にぎょうざの皮を
一枚一枚丁寧に入
れていったよ。



おいしく作っていくよ☆



異物は入って
いないかな。



食器洗浄

南吉井小で給食
準備のお手伝い

食べ終わった食器や食缶
は機械で洗っていきます。
食器にご飯粒など残さないよ
うきれいに食べましょう。

