



東温市学校給食センター



健康と栄養について知ろう

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

免疫力を高めよう!

まだまだ寒いこの時期、新型コロナの再流行だけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいなどでウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養バランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、ウイルス等に打ち勝つ「免疫力」を高めておくことが大切です。



食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。特に旬の野菜には、その時期、体が必要とする栄養素が豊富に含まれています。

朝の果物は金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で 医者いらず!




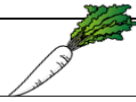






1日1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる!



消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用や脳に作用して食べすぎを防いでくれる効果があります。

12月 わたしたちがつくりました!

おなまえ	つくっている たべもの	おなまえ	つくっている たべもの
とよた やすみ 豊田 安美	だいこん なが 大根、長ねぎ 	おおの としお 大野 利夫	だいこん 大根 
おおの たかひろ 大野 真裕	こまつな しんまぐ みずな 小松菜、チンゲン菜	うわがわり ちよか 宇和川 千代香	ひょうたんかぼちゃ、さつまいも、ゆず 
やすみ かずお 安見 和夫	だいこん 大根、にんじん、さつまいも こまつな しんまぐ みずな 小松菜、春菊、水菜 	わたなべ もとえ 渡部 元衛	むらさき だいこん だいこん 紫だいこん、赤だいこん しろ だいこん 白かぶ、黄かぶ、赤かぶ、乾燥パセリ
みやた ひさのり 宮田 久典	なが 長ねぎ、じゃがいも、大根 	もり さきこ 森 咲子	こめ 米粉
うわがわり てるひこ 宇和川 輝彦	じゃがいも	★とうおん栄養レンジャーの体験日記★ 小倉さんの畑で、さつまいもの収穫を体験させていただきました。さつまいもを傷つけたり、折ったりしないよう、丁寧に掘り起こすことが難しかったです。農家のみなさんは、このような作業を毎回されていると思うと、私たちは感謝して、そして残さず食べないといけないうちと感しました。	
おくら みみお 小倉 文男	さつまいも 	 	
つぐぐち さなえ 露口 早苗	さつまいも		

ちさんちしょう 地産地消



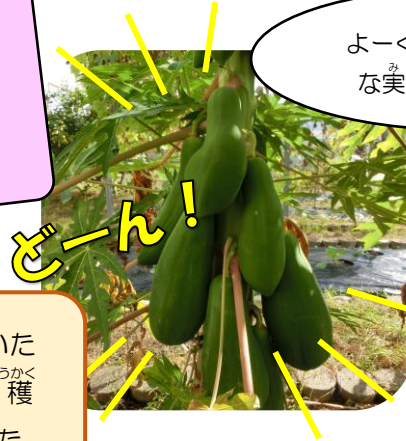
とうおん^{えいよう}栄養レンジャーがおい
しい野菜畑^{やさいばたけ たんけん い}の探検に行ってきました！



東温市の給食を知ろう！食べよう！

～青パイヤ収穫の様子～

ことし とうおんし こ
今年も東温市の子ど
もたちが育てた青パイ
ヤを収穫しました！



よく見てみると大き
な美がなってるね！



最初はこんなに小
さかった苗が、約
半年でこんなに大き
くなりました！



苗を提供していただいた
農家の大野貴裕さんも収穫
の手伝いに来てくれました。



大きくて、重いなあ。



給食で使うんだって！
楽しみだなあ。



はさみでチョキン！上手
にはさみを使っているね！



収穫した青パイヤは全部で約45kg
でした。

この青パイヤは、11月1日(月)の「青
パイヤイリチー」と11月5日(金)の
「大根サラダ」に使いました★



東谷幼稚園・西谷幼稚園・
重信幼稚園・南吉井小学校・
重信中学校のみなさん、あり
がとうございました★



11月1日(月)



11月5日(金)