

11月号 給食だより



令和7年11月11日
座間市立座間小学校 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、空気中に漂うウイルスや細菌が、鼻やのどなどの上気道に付着して炎症を起こすことです。症状は、くしゃみや鼻みず、鼻づまり、のどの痛み、全身の不快感、発熱、頭痛、寒気、筋肉痛、食欲不振、せきやたんなどがあります。かぜをこじらせると中耳炎や肺炎、気管支炎などの病気を招くこともあります。

かぜをひいた時の 食事のポイント



発熱や寒気がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんやめん類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。

鼻水や鼻づまりがある時

温かい汁物や発汗促進、殺菌作用のあるねぎやしょうがをとって体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを含む食品をとりましょう。

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料理、アイスクリームなどにしましょう。辛みや酸味の強いものや熱いものなどの、のどを刺激するものは避けましょう。

下痢や吐き気がある時

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウム、無機質などの補給が大切です。

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





にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう

きゅうしょく 11月「ごまりん給食」

がつついたち ごまし しせい きねんび たんじょうび ごまし さい きねん つく
11月1日は、座間市の市政記念日、つまりお誕生日です！座間市が50歳になった記念に作られたのが
「ごまりん給食」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
きょうど りょうり も こ ふるさと あいじょう きゅうしょく みな なか ごまし
郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷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
あい そだ うれ
の愛が育っていけば嬉しいです♪

こんだて

- ま て ま
・巻きずし(手巻きのり)
- ぎゅうにゅう
・牛乳
- さかな あ
・魚のごま揚げ
- さつまいも汁
- みかん

* ま て ま 巻きずし・手巻きのり *

むかし いわ ととき た りょうり
昔から、お祝いの時に食べられてきた料理で、
ごまし きょうどりょうり て ま
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。

さかな こんねんど あ ※魚：今年度はコロコロ揚げ



* さつまいも汁 *

ごまし むかし
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。
ごまし やさい のうか てづく
座間市の野菜や農家さん手作りのみそと
いっしょ きょうどりょうり じる
一緒に、郷土料理の「さつまいも汁」にしました。

わたし す かながわけん うみ やま はたけ
私たちが住んでいる神奈川県は、海や山や畑があり、
すいさんぶつ のうさんぶつ
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。
きょう きゅうしょく かながわけん た もの
今日の「ごまりん給食」には、神奈川県でとれる食べ物を
おお つか
多く使っています。どこでとれたものかを紹介しします。



ごまし
座間市

- ★お米「はるみ」…座間市
- ★だいごんの葉…座間市
- ★手巻きのり…神奈川県かながわけんの海
- ★牛乳…神奈川県
- ★魚…神奈川県かながわけんの海
- ★野菜(さつまいも・ねぎ・はくさい・ごぼう・だいこん)…座間市
- ★油揚げ…座間市あぶらあの大豆使用
- ★手作りみそ…座間市てづく 北井さん
- ★みかん…神奈川県かながわけん

