

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とて、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。



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「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！座間市が50歳になった記念に作られたのが「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、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
 - ・魚のごま揚げ
 - ・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

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、すばらしい県です。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ます。どこでとれたものかを紹介します。



★お米「はるみ」…座間市

だいこんの葉…座間市

手巻きのり…神奈川県の海

★牛乳…神奈川県

★魚…神奈川県の海

★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…座間市の大豆使用

★手作りみそ…座間市 北井さん

★みかん…神奈川県

