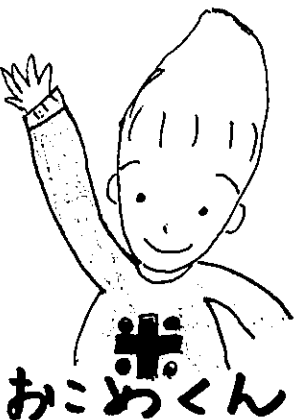


かぞくみんなでごんください!

しゃくいくだより2月号

令和5年2月 東松山市学校給食センターから



おこめくん



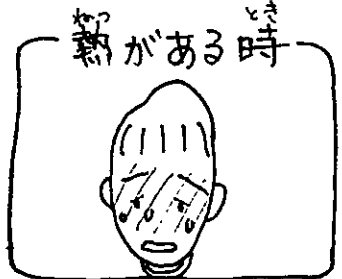
さあ、目がつぶっています。かぜなどひいていませんか? もし、具合がわるくなってしまうときは、食事例をのせるので、参考にしてみてください!



かまどちゃん

今月も冬の味を楽しんでくださいな♪

★かぜの症状にあった食事例★



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します。

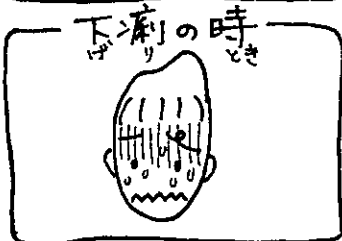


ぞうすい
にこみうどん
スープ
くだもの など



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけまはう。

ちやわんむし
ゼリーやせ
アイスワームなど



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものをにがけまはう。

おがゆ
にこみうどん
とうふりょうり
スープ など

むかしからの ちえ

食事のことを「ごはん」とよぶ

おうちの人に、「ごはんできたよ」と言われると、食事の用意ができたんだな、と思いませんか? お米をたいたごはんだけがあるんだなんて思いませんよね。

日本語では、食事のことを「ごはん」ともいいます。それくらい、食事はお米(ごはん)が中心だ、ということです。みなさんの食事は「ごはん」とよぶにふさわしいものでしょうか?

むかしからの日本食は、「一汁三菜」などといいました。お米(ごはん)に1つしるもの(汁)、3つおかず(菜)があること。おみそしるのようならものは、かかさないので基本で、おかずは1しるいだったり2しるいだったりもしました。これは、お米に少ないえいようそを、みそがたっぷり

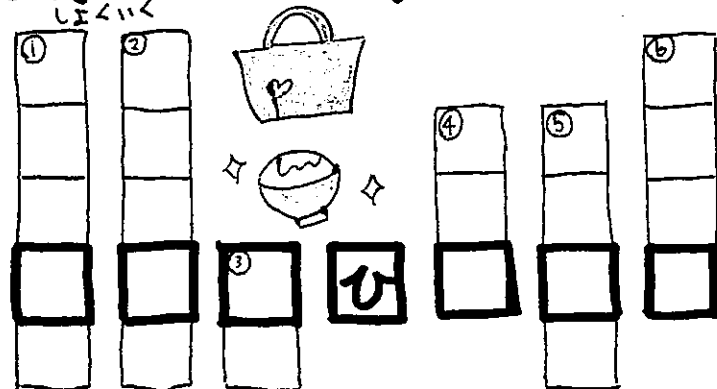


いちじょうさんさい

持っていて、みそに少ないえいようそは、お米がたっぷり持っているからです。そして、むかしからの食べ方は、塩からめのおかずちゃんと、たくさんのごはんを口の中で合わせて食べる、というもの。

しかし最近では、おかずばかり食べて、白いごはんとおかずを口の中でいっしょに食べるのが苦手な子どもがいます。あまりに塩分をとるのをへらそうとしたので、日本古来の食べ方がなくなりつつある、といわれているのです。お米中心の「ごはん」とよぶる食事をしましょう!

☆食育パズル☆



- ① 学校で授業をするへや
- ② レストランなどの店ご食事をおと。
- ③ いがいがに包まれている木の葉。
- ④ 皿などをふく布。
- ⑤ 中に穴が開いたパスタの一種。
- ⑥ 果物や野菜をいぼった飲み物。

