

11月

給食たより

新型コロナウイルスや
インフルエンザの季節

風邪に負けない体をつくろう！

令和4年度 11月
沖縄県立美咲特別支援学校

【今月のテーマ】

- ・風邪をひかない食生活をしよう
- ・防災について考えよう

かぜに負けない体をつくる栄養素

ビ タ ミ ン A C



かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！



ビタミンいっぱいの料理は！?

ビタミンA

ビタミンB1

ビタミンC



カラフルピーマンの野菜炒め



うなぎ
にんじんのグラッセ
レバニラ炒め



豆ごはん



季節の果物

給食レシピ紹介

～赤しそゼリー～

＊毎月給食によりて、学校給食のレシピを紹介しつます。ご家庭でも是非作ってみて下さい。

材料(4人分量)
赤しそドリンク・・・64ml
水・・・・・・・・・・160ml
アガー・・・・・・・・6g
砂糖・・・・・・・・32g
レモン果汁・・・・4ml

- ①アガーと砂糖を混ぜておく。
- ②赤しそドリンクと水を混ぜた液に①を少しずつ加えながらきれいに混ぜる。(ここできれいに溶かします)
- ③②を火にかけて、軽く沸騰したら火を止めて、レモン果汁を加えて一混ぜ。
- ④容器に流し入れて粗熱をとり、冷やし固めたら出来上がり！



赤しそパウで風邪予防！

絵本の中のおいしいレシピ♪

読書の秋♪読書月間中、絵本の中に出てくる食べ物が給食に登場します。



11/1(火)

不思議の国のアリス

紅茶入りスコーンを手作りします★
沖縄県産の桑の実ジャムを添えて♪



11/25(金)

はらぺこあおむし

はらぺこあおむしが土曜日に食べた物の中から「チョコレートケーキ」を作ります。給食ではおからをいれたアレンジレシピです。



11/9(水)

おおきなかぶ

おじいさんの植えた種がおおきなかぶに育ちます。かぶをたっぷり使ったホワイトシチューを作ります。



11/29(火)

天空の城ラピュタ

大きな肉団子が入ったスープ。風邪が冷たくなってきた季節に体を温めてくれます。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう



災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。



水の備蓄は一人1日3L

1週間だと 21L

