

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らう！

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！

令和5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

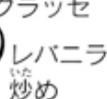


ビタミンいっぱいの料理は！

ビタミンA

ビタミンB1

ビタミンC



給食レシピ紹介

～ちんすこう～

沖縄の伝統菓子

材料(作りやすい量)

- 薄力粉・・・100g
- 上白糖・・・75g
- ラード・・・50g

- ①薄力粉、上白糖はそれぞれふるっておく。
- ②ボウルにラードを入れ、木杓子で滑らかになるまで混ぜ、上白糖を加え空気を含ませるようによく混ぜる。(時間があればこの後冷蔵庫で冷やす)
- ③②に薄力粉を加え、スクッパー等で切るように、粉とラードを混ぜ、そぼろ状にする。
※混ぜすぎ厳禁
- ④③を型で抜くか、手ですばやく形を整え、150度のオーブンで約30分焼く。
※厚みは一定に。焼きすぎないように、時々オーブンを覗くこと



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(水)

きょうのごはん

ネコのご近所夕飯パトロール！

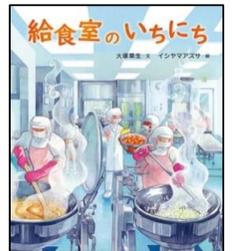
どの家のごはんもすごくおいしそう～♪



11/10(金)

給食室のいちにち

給食はどうやってできるの？
栄養士ってどんな仕事？
給食室のいちにちをリアルに再現した絵本です。



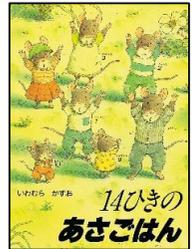
11/20(月)

ごはんのずかん
くだものずかん

身近なものや珍しいものまで色々なごはんや果物がたくさん載っています。
リアルで美味しそう～



森の中から材料を探してきて美味しそうなあさごはんをつくれます。みんなで食べるあさごはんは、とても美味しそうです。



かぜをひいたら
水分をしっかりと
とりましょう



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。

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こと、もしもの時に役立ちます。



水の備蓄は
一人1日3L

一人分
1週間だと 21L

