



きゅうしよくにゅーす

金山町学校給食共同調理場

「かぜは万病のもと」とよく言われます。かぜの症状のほとんどは自然に治りますが、こじらせてほかの病気を引き起こすこともあります。また、同じような症状のほかの病気の場合もあります。かぜを侮らず、しっかりと予防しましょう。

今年のかぜを ひきま宣言！ かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



和食クイズへの参加ありがとうございました！

児童・生徒・先生合わせて、137名が和食クイズに参加してくれました。親子で参加した家庭も多かったようです。100点満点は10名ほどでしたが、和食について考える良い機会だったのではないのでしょうか。間違いが多かったものを解説します。

★5味は、塩味、酸味、苦味、甘味、旨味です。辛味は、味ではなく、舌で「温度」や「痛み」を感じる器官が刺激されて起こっています。「辛い」ことを英語では「hot」と言うそうです。

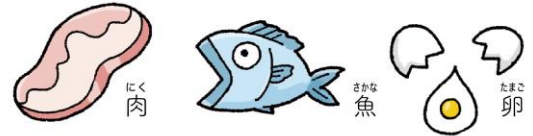
★こいくちしょうゆの塩分濃度は約16%、うすくちしょうゆの塩分濃度は約18%なので、うすくちしょうゆのほうがしょっぱいです。うすくちしょうゆは、野菜の和え物などの色をきれいに見せるときや、だしの風味を利かせたいときに使います。



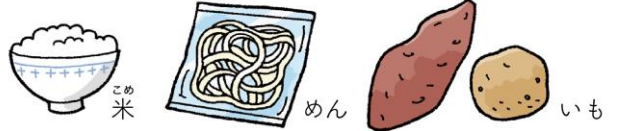
インフルエンザやコロナに
負けない生活を心がけよう！

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

たんぱく質を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品



かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

～学校給食用食材の放射性物質検査結果
(事前検査)について～
11月19日に給食で使用したたまねぎ(北海道産)から、放射性物質は検出されませんでした。

金山の秋の恵み、ありがとう！ 秋のふるさと給食 11月19日(木)

金山小学校の様子



<1年生>



<3年生>



<6年生>

(献立)

ごはん 牛乳
米の娘ふたとかぼちゃの揚げ煮
むき豆のごま醤油和え
金山豆腐のカレースープ

米の娘ふたの食感や、かぼちゃとの組み合わせも良く、おいしかったです。

むき豆が甘い味がしました。

豆腐の存在感があり、カレーの味もみていておいしかったです。

