

# 食育だより ~冬休み号~

相模原養護学校  
給食食育班



今年も残りわずかとなりました。明日から冬休みです。クリスマスに年越し、お正月といろいろな行事が待っています。年越しそばやおせちなどの行事食もたくさんありますね。

2学期に各学部の卒業学年を対象としたリクエスト給食のアンケートを実施しました。アンケートの結果は裏面に掲載しています。

今年度から、食育だよりを学校のホームページに掲載しています。行事食の写真をカラーで載せていますので、ぜひご覧ください。

3学期も安全・安心でおいしい給食提供を心掛けてまいりますので、よろしくお願いいたします。

## 寒さに負けない体づくりを!



寒さが少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、手洗い・うがい、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事が重要です。3学期も寒さに負けない元気な体で登校しましょう!



<p><b>〔風邪予防に役立つ栄養素〕</b> 風邪のひき始めにも</p> <p><b>たんぱく質</b> 基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める</p> <p><b>ビタミンA</b> のどや鼻など粘膜を保護する</p> <p><b>ビタミンC</b> 免疫力を高める</p>	<p><b>〔風邪のときの食事〕</b></p> <p>体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品や、油を使う調理法を控えた、消化のよいものがおすすめです。</p> <p>下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切です。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミン B1・B2 は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。</p> <p><b>ビタミンB1</b></p> <p><b>ビタミンB2</b></p>
<p>肉類、魚介類、牛乳・乳製品、たまご、大豆・大豆製品</p> <p>にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、魚介類、レバー</p> <p>ブロッコリー、じゃがいも、みかん、かき、キウイフルーツ</p>	<p>豚肉、玄米・胚芽米、大豆、ウナギ</p> <p>たまご、卵、カレー、牛乳、レバー</p>

~お知らせ~  
3学期の給食は1/13(木)から開始します。  
1/24(月)~1/28(金)の欠食については、1/12(水)までに  
学校に欠食届をご提出くださいますよう、よろしくお願いいたします。



## ～リクエスト給食アンケート～

卒業学年を対象に、食べたい給食のアンケートを行いました。小学部と中学部の児童生徒には、食べたいメニューを聞きました。高等部の3年生には、食べたい献立を各クラスで考えてもらいました。卒業する児童生徒のリクエストは以下の通りです。

今回のアンケートで選ばれたメニューや献立をもとに、1月～3月の給食献立を作成します。

### 小学部 6年生

- ① カレーライス
- ② ハンバーグ
- ③ 肉丼

どんなメニュー  
が出てくるか  
楽しみだね！



### 中学部 3年1組

- ①ハーゲンダッツ
- ②揚げパン
- ③魚のマヨネーズ焼き

### 中学部 3年2組

- ①カニクリームコロッケ（コーン入り）
- ②からあげ（丼）
- ③雪見大福

### 高等部 3年1組

- ・ご飯 ・牛乳
- ・からあげ ・わかめスープ
- ・ゆで野菜 ・果物ゼリー

### 高等部 3年2組

- ・みそラーメン ・牛乳
- ・春巻き
- ・杏仁豆腐

### 高等部3年3組

- ・ご飯 ・牛乳
- ・とりのからあげ ・豚汁
- ・コールスローサラダ ・いちごアイス

## 2学期の行事食メニューの紹介

10月「ハロウィン」

10月29日(金)には、「ハロウィン」をテーマにした給食を提供しました。



### 【ハロウィン献立🎃】

- ・ご飯 ・牛乳
- ・かぼちゃカレー
- ・かぶのスープ
- ・ハロウィンデザート

この日の給食では、「かぼちゃ」や「かぶ」など、ハロウィンにまつわる食材を使ったメニューになっています。また、デザートにはハロウィンのイラストが描かれたカボチャのババロアをつけました。

この日の「ぱくぱくだより」では、「ハロウィンの起源」や“アイルランドで食べられているハロウィンのお菓子”について紹介しました。



このほかにも、  
9月には「十五夜」、  
12月には「クリスマス」や  
「冬至」をテーマにした給食  
を提供しました。  
3学期にもさまざまな行事食  
をテーマにした給食を提供  
する予定です。