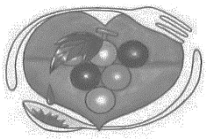
※給食だより※



令和７年 12 月　池田町学校給食センター

かぜに負けない体づくりについて

今年も残すところあと１か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

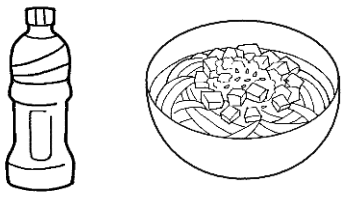
かぜに負けない！
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、暴飲暴食には注意しましょう。

それでも
かかってしまったら

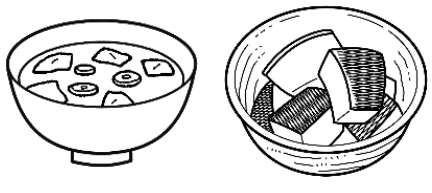
症状別　かぜをひいたときの食事

発熱・寒気



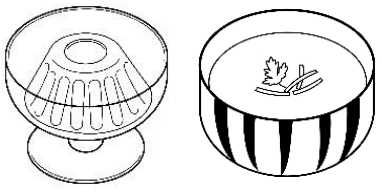
発熱するとエネルギーと水分がたくさん消費されます。エネルギー源や水分となるごはんや麺類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



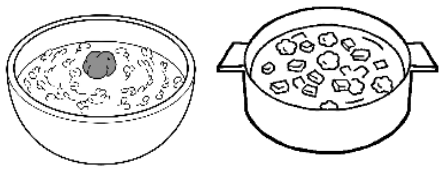
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎや生姜で体を温めましょう。ビタミンＡを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、茶碗蒸しなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味の濃いものは避けましょう。

～世界は友達～
外交関係樹立周年記念

第五弾となる１２月は大韓民国です。1965 年６月に「日本国と大韓民国との間の基本関係に関する条約」が署名され、同年 12 月 18 日に日韓両国の国交が正常化してから今年で６０周年にあたります。

韓国は地理的に近く、最近では韓国ドラマブームや K-POP などの人気もあり、また今年の５月に帯広からの直行便ができたことから、身近な国として関心をもつ人が増えているように思います。

韓国でも人気のあるヤンニョムチキンのヤンニョムとは、朝鮮料理における合わせ調味料（ソース、薬味）の総称です。真っ赤な見た目で辛そうに見えますが、見た目ほど辛くはありません。チャプチェは漢字では『雑菜』と書き、様々な具が入った彩り豊かな料理です。韓国式の春雨はさつまいも澱粉を主原料とするもので、中国や日本の一般的な春雨と比べて太くコシが強いのが特徴です。

今回は甘辛ソースがクセになるヤンニョムチキンと炒め春雨のチャプチェで韓国料理を楽しんでもらいます♫

12月は大韓民国です♫

☆今月のイチオシメニュー☆

12 月 17 日
まちびと木樽たっぷりハヤシライス・ケーキ

11 月 18 日に池田中学校のみなさんより赤ワインの『まちびと木樽』を８本いただきました！17 日のハヤシライスに使わせていただきます♫また、ケーキは町内の『お菓子のかほり』さんと『お菓子の小松』さんのケーキが登場します！お楽しみに♫

※ワインは２日のオーロラソース煮にも使用します。

ワイン贈呈式の様子