

12月食育だより

もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけましょう。また、年越しや正月など日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族で食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときを過ごしてください。

生活リズムを整える



起きたら日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時間に食事をとる



寝る前にはデジタル機器を使わない

夜食やおやつを食べすぎに気をつける

日中は適度に運動をする



おいしく食べよう！「わかやまジビエ」・・・12/8の給食で紹介しました。



※12/8に和歌山県から頂いた、ジビエのプリントを配付しています。

ジビエとは狩猟で捕まえた、野生動物の食肉のことをいいます。和歌山県内で捕まえたイノシシとシカの肉を「わかやまジビエ」と読んでいます。今年には和歌山県のあちこちの給食でジビエ料理が紹介されています。本校は「イノシシ肉と豚肉で作ったジビエソーセージをスパゲティナポリタン」にしました。普通のソーセージより鉄分が多い分、赤黒く、少し塩分のきいた味付けでしたが、ケチャップの味とミックスされて食べやすく、残菜はありませんでした。これを機会に最近、和歌山市内でよくみかける「ジビエ料理」に興味を持ってもらえるとうれい입니다

クリスマス給食です

12/20は、バイキング給食をしました。ホテル等の食事と違って、次から次とおかずが出てくるわけではありません。飲み物は牛乳です。いつもの給食よりおかずの種類を増やしています。中・高等部では交流給食として実施しました。最初は決まった量ですが、全員がひと通り終わったあとは、自由におかわりをしました。

- ロールパン、牛乳、パバロアからあげ、ウィンナー
- チリコンカン、ひじきの煮物
- ポテトのチーズやき
- ヨーグルトサラダ
- ブロッコリーのおひたし



クリスマスソングが流れるランチルームは、おかずの品数が多く、おかわりができて、サンタさんがいる楽しいランチタイムになったと思います。早速、また実施してくださいとアンコールの声も届きました。がんばって作ってよかったです。

★手洗い、うがいを実行してください。

12.1.2月はインフルエンザ、感染性の胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルスなど）が流行してきます。外から帰った時、トイレの後、食事の前には「うがい」「せっけんを使った手洗い」を実施してください。下痢、嘔吐の症状が家族にでた場合は、感染性の胃腸炎を疑いましょう。家族内への感染を防ぐためにも手洗い、うがいは大切です。方が一のために次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の塩素系漂白剤など）を常備しておきましょう。ノロウイルスには、アルコール消毒は効果がありません。