



食べる力

令和3年12月

五城目第一中学校

だんだん寒さが増してきました。気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどによる体調不良が起こりやすくなります。特に、年末年始は行事が多いため、生活リズムや食事内容が乱れがちです。冬を元気に過ごすためにも、「食」を大切にしたいと思えます。

11月の給食から...



11/19(金)は、
今年度最初のだまこ給食でした。

五城目町米消費拡大地域活動推進委員の皆様
お手製の「だまこもち」と、汁には五城目産のセリ、
ねぎを使いました。郷土の味をしっかりと美味しく
いただきました！

11/22(月)「サキホコレ」登場！



サキホコレ



あきたこまち



〈サキホコレを食べた感想〉

- ・粒が大きい。
- ・粘り気がある。
- ・もちりしていて食べ応えがある。

11/17(水)「アベックトースト」、「ロールキャベツ」

一度茹でたキャベツの葉に、ひき肉等をこねたタネを包み、ミネストローネ風の
スープでじっくり煮込んだ手作りのロールキャベツです。



11/2(火)「おでん」

出し昆布でダシをとり、大根、ちくわ・さつまあげ等の練り物、こんにやく、うずら卵をじっくり煮込みました。



11/25(木)「栗ご飯」

国産の生栗は高値なので甘露煮の栗を使いました。秋田県人好みの甘めの味付けです。完食でした！



アベックトーストは食パンにマーガリンといちごジャムをサンドしたパン。2組入りなのでトースト4枚です。減多に出ないパンということで、がんばって食べたようです！

摂りすぎ注意！

カフェインが含まれている飲み物

エナジードリンクやコーヒー、紅茶やコーラ、緑茶、ココアなどに含まれるカフェインは、適量を摂取すると眠気を覚ます効果がありますが、摂り過ぎると頭痛や胃痛、吐き気、不眠、立ちくらみやめまいなどの症状が出る場合があります。日本ではカフェインの摂取量の制限は決められていませんが、子どもは体が小さいので、カフェインの影響は大人より強く出ます。そのため、できるだけとらないように注意する必要があります。

飲み物を飲む時は、カフェインが含まれていない水や麦茶を選びましょう。疲れている時や夜眠い時には、コーヒーなどを飲むのではなく、無理をせずに休むのが一番です。

また、「ノンアルコール」と書かれたチューハイなどは、アルコールが全く含まれていない訳ではありません。0.00%と書かれたもの以外は微量なアルコールが含まれています。ジュース代わりに飲まないようにしましょう。

