

給食だより

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。
寒さも本番となり、体調も崩しやすい月です。生活リズムを整え、手洗い・うがいをしっかりし、朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



水分
めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物
スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうが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



アイスクリーム
ゼリー

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、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ
スープ

胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

☆今月のリクエストメニュー☆

＜給食＞＊わかめごはん

＊鶏のから揚げ

(フライドポテト付)

＊きゅうりの南蛮漬

＊みそ汁(大根・葉ねぎ)

＊ぶどうジュース

＜おやつ＞＊牛乳

＊ココアトースト

♪今月はみかん組のリクエストです♪

☆リクエストメニューの中からレシピ紹介☆

ココアトースト

●作り方

- 1 バターを湯煎にかけて溶かしておく。
- 2 1に砂糖・ココアを入れて混ぜ合わせる。
- 3 食パンに2を塗ってオーブンで焼く。

●材料(一人分)

- ・食パン…1/2枚
- ・バター…5g
- ・砂糖…3g
- ・ココア…2g