

# 給食だよ!

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

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もうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、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

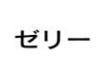


#### 汁物

#### 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)

\*きゅうりの南蛮漬け

\*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

## ☆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…5 g
- ・砂糖…3 g
- ・ココア…2 g

♪今月はみかん組のリクエストです♪