

12月 給食だより



流山市立八木南共同調理場

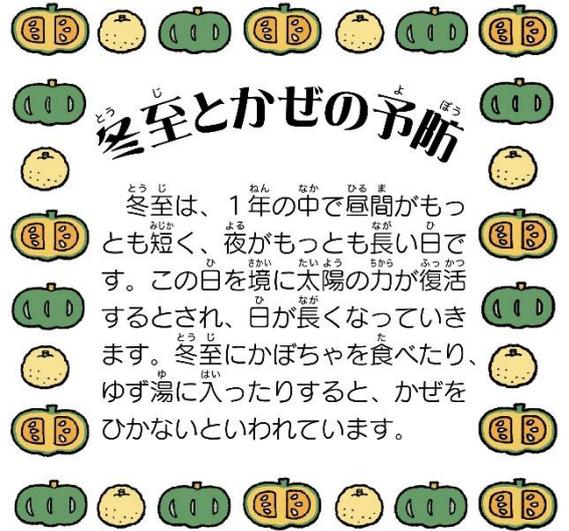
今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。

今日は、かぜ予防や、かぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。



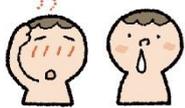
かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



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



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



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



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。



かぜをひいたときにオススメ
レシピ

卵と豆腐のほかほか雑炊

エネルギー量 約374kcal

材料 (1人分)

ごはん 茶わん1杯弱 卵 1個
豆腐 1/6丁 にんじん 50g だいこん 40g
ほうれんそう 30g しょうが 薄切り2枚分
だし汁 1 1/2カップ 酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1 塩 少々

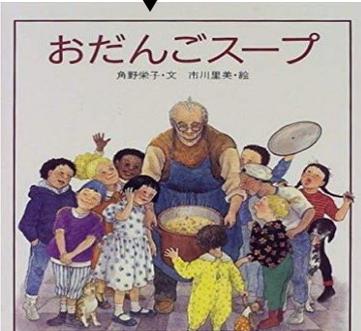
つくり方

- ①だいこんとにんじんは皮をむいて、薄い
ちよう切り、豆腐はさいの目切り、しょう
がは千切りにする。ほうれんそうはゆでて
3cmくらいに切る。ごはんはざるに入れて
洗い水気を切っておく。
- ②だし汁の中にだいこんとにんじんを入れて煮
る。やわらかくなったら豆腐としょうがを入
れて酒としょうゆと塩を加え、一煮立ちさせ
る。
- ③②にごはんを加えて軽く混ぜ、ほうれんそ
うを上のにせる。
- ④最後に溶き卵を回し入れ、半熟状態にして
できあがり。

12/9に
登場

としよしつ やまだせんせい
図書室の山田先生とコラボ

お話給食

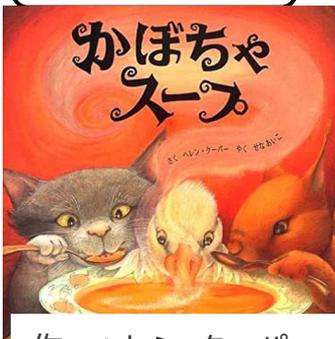


作: 角野 栄子
出版社: 偕成社

おばあさんを亡くして、ひとりぼっちになってしまったお
じいさん。

ふと、おばあさんがよく作ってくれた「おだんごスープ」
を思い出し、おじいさんは初めて、スープを作りました。
スープができたそのとき、ドアの外で小さな足音が、。。

12/16に登場



作: ヘレン・クーパー
出版社: アスラン書房

森の中の家で、ネコとリスとアヒルが、世界一おいしい
かぼちゃスープを作りながら、仲良く暮らしていました。

ネコがかぼちゃを切り、リスがお鍋をかき混ぜ、アヒルが
味を付けるという役目がちゃんと決まっているので、ケン
カは起こりません。

ところが、ある朝、アヒルがスープをかき混ぜると言い
出したから、さあ大変! 大げんかになり、アヒルが家を出
て行ってしまいました。初めは、強がっていたネコとリス
ですが、アヒルのことがだんだん心配になってきて、。。