

# 給食だより 12月

永山西小学校



症状別

## かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたぐさ消費されます。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よ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。

月	火	水	木	金
			<b>《1》</b> こめこ 米粉コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チャップスイ かぼちゃのコロケ キャベツとコーンのソテー	<b>《2》</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ おやこ 豆腐の親子たまごとし やさい 野菜の炒めナムル
<b>《5》</b> むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 スープカレー (たまご) ぶくしんづ 福神漬け ゼリーあわせ	<b>《6》</b> しょうこ 小ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 うどん (ほうれんそう) このあ 好み揚げ パナナ	<b>《7》</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なまあげ と豚肉の炒め煮 はるさめ 春雨サラダ	<b>《8》</b> こめこ 米粉セルフパン ぎゅうにゅう 牛乳 チンゲン菜のクリーム煮 エビカツ おんやさい 温野菜 マヨネーズ	<b>《9》</b> むぎい 麦入りわかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 きのご汁 きんぴらごぼう みかん
<b>《12》</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうかに 中華煮 だいず 大豆シュウマイ	<b>《13》</b> しょうこ 小ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふるさとラーメン ちくわ 竹輪のカレー揚げ オレンジ	<b>《14》</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げじゃがのみそ煮 ごまもやし	<b>《15》</b> あ 揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 やさい こめこ 野菜の米粉クリームシチュー オムレツ パナナ	<b>《16》</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたどん 豚丼の具 こんさい 根菜のみそ汁
<b>《19》</b> むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 こめこ 米粉のカレー ぶくしんづ 福神漬け フルーツカクテル	<b>《20》</b> こめこ 米粉コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 うみ さち 海の幸キムチスープ ミックスポテト いちごジャム	<b>《21》</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すりみ団子汁 さけ 鮭フライ みかん	<b>《22》</b> こめこ 米粉コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 はくさい 白菜スープ カチャトーラ クリスマスデザート	<b>《23》</b> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しょうゆ 醤油ちゃんこ汁 しょうがに 生姜煮 りんご

## 朝食をよくかんで食べよう

よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始めて朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳の働きを高めたりするといわれています。よくかんで食べましょう。

