

給食だより 12月

永山西小学校

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



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、アイスクリン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
<p>かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。</p>				<p>《1》 小ごはん 牛乳 とじうどん 青のりにシューマイ天ぷら バナナ</p>
<p>《4》 麦ごはん 牛乳 福神漬 スープカレー 黄桃ミックス</p>	<p>《5》 米粉あずきパン 牛乳 チャップスイ かぼちゃコロッケ キャベツソテー</p>	<p>《6》 ごはん 牛乳 肉じゃが味噌煮 さばみぞれ煮</p>	<p>《7》 揚げパン みかん 牛乳 野菜米粉シチュー 肉だんご</p>	<p>《8》 ごはん 牛乳 四湖豆腐 中華いため</p>
<p>《11》 ごはん 牛乳 中華煮 大豆しゅうまい</p>	<p>《12》 小ごはん 牛乳 ふるさとラーメン お好み揚げ バナナ</p>	<p>《13》 麦入りわかめごはん 牛乳 みそ汁（じゃが芋） かぼちゃ天ぷら</p>	<p>《14》 米粉セルフパン 牛乳 森町ホタテのクリーム煮 スラッピージョー</p>	<p>《15》 ごはん 牛乳 グレープフルーツ 豚丼の具 みそ汁（はんぺん）</p>
<p>《18》 麦ごはん 牛乳 米粉カレー 福神漬 スライスパン</p>	<p>《19》 米粉コッペパン 牛乳 海の幸ピリカラスープ ミックスポテト</p>	<p>《20》 ごはん 牛乳 洋風親子たまごとじ もやしのナムル みかん</p>	<p>《21》 米粉コッペパン 牛乳 オニオンスープ チキントマトカレー煮 クリスマスデザート</p>	<p>《22》 ごはん 牛乳 みそ汁（小松菜） 切り干し大根の炒め煮</p>
<p>《25》 ごはん 牛乳 煮合わせ にしん生姜煮</p>	<p>からだ 体をあたためるしょうが</p> <p>しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。</p> <p>そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。</p>			