



12月 給食だよ!

今年も残すところあと1か月となりました。いよいよ寒さも本番です。空気が乾燥してくると、風邪をひきやすくなります。風邪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・うがいを徹底して習慣づけましょう。

「風邪」をひくのはどうして?

風邪は、ウイルスや細菌が、鼻や喉などに入って炎症を起こし、様々な症状を引き起こす病気の総称です。風邪をひいている人からも感染します。



症状別

風邪をひいた時の食事



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。

**12/22(月)は
[冬至]です**



冬至は一年のうちで最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い一日です。昔は今より栄養状態が悪く、寒い冬には風邪をひきやすかったので、栄養【カルテン(ビタミンA)など】豊富なかぼちゃを食べて、病気を予防していました。今でも冬至に食べると健康によいと言われています。

給食レシピ紹介《おふラスク》

＜材料(g)＞ (幼児1食分)

おふ 5 砂糖 6 バター 3 牛乳 1.5

- ①フライパンに砂糖、バター、牛乳を入れ弱火にかける。
- ②①がふつつつして少し色づきはじめたら、乾燥したままのおふを入れて、全体に味が絡むように混ぜたら出来上がり!