

給食だより

いよいよ12月になり、今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに体調を崩したり、かぜをひく人も増えたりする時期です。日々から健気に気をつけて、かぜに負けない体をつくりましょう。



熱がある

をひいたときの食事について +++ 症状別アドバイス +++



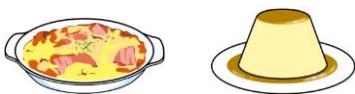
熱があると、普段よりエネルギーをたくさんつかいます。

消化がよくて、エネルギーを補給できる料理（おかゆや雑炊、煮込みうどんなど）を食べましょう。ねぎやしょうがには、体を温めて、汗を出す働きがあるので、料理に加えるとよいでしょう。また、体の中の水分やビタミンが大量につかわれるので、やわらかく野菜を煮込んだスープや果物、ジュースなどもおすすめです。



のどの痛み・せき

のどに負担をかけないように、グラタンや茶碗蒸し、湯豆腐、プリンなどのやわらかいものを食べましょう。カブや大根をすりおろしたものには、炎症を抑える効果があるので、料理に取り入れましょう。



下痢・おう吐

脱水症状にならないように、こまめに水分補給を行うことが大切です。スポーツ飲料（水分や電解質を補給できるもの）や、番茶、紅茶（腸の粘膜を引き締めるタンニンが含まれる）がおすすめです。



冬至

～今年の冬至は12月22日です～

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になり、また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



～今月の地産地消食材 いちごパン～



いちごパンは、日光市産のいちご「とちおとめ」のペーストを練りこんだパンです。「とちおとめ」は甘味と酸味のバランスが絶妙ないちごで、果汁もたっぷりです。いちごパンは、ほんのりピンク色で、ツブツブとした種の食感が感じられるパンで、いちごの甘酸っぱい、よい香りがします。



今月の給食目標

しづかにたべよう。

低・しづかにたのしくたべよう。

中・静かに食事をしよう。

高・静かに食事をしよう。