

疲れや栄養不足により抵抗力が落ちている時は、かぜを引きやすくなります。  
ウィルスに負けない抵抗力をつけるためにも、栄養をしっかりとって体力をつけ、手洗い、うがいをきちんとしましょう。



## かぜを引いた時の食事のポイント

## かぜとは？

### ●発熱や寒気がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんやめん類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。

### ●鼻水や鼻づまりがある時

温かい汁物や発汗促進、殺菌作用のあるねぎやしょうがをとって体を温めましょう。

鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを含む食品をとりましょう。

### ●せきやのどの痛みがある時

のどごしのよいスープや豆腐料理、アイスクリームなどにしましょう。辛みや酸味の強いものなど、のどを刺激するものは避けましょう。

### ●下痢や吐き気がある時

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。

かぜは、空気中に漂うウィルスや細菌が、鼻やのどなどの上気道に付着して炎症を起こすことです。症状は、くしゃみや鼻水、鼻づまり、のどの痛み、全身の不快感、発熱、頭痛、寒気、筋肉痛、食欲不振、せきやたんなどがあります。かぜをこじらせると中耳炎や肺炎、気管支炎などの病気を招くこともあります。

かぜ予防に大切なこととして

①手洗い・うがい ②食事 ③運動 ④睡眠 があげられます。

普段から手洗い、うがいをしっかりと行い、規則正しい生活を送ることを心がけましょう。



## リクエスト給食 アンケート結果



今月は1A・1Bのリクエスト給食です。リクエストの多いメニューを献立に入れました。リクエストメニューの登場をお楽しみに☆次回は3Aのリクエスト給食です。

(\*のメニューは献立に加えられませんでした。ごめんなさい。)

### <1A>

順位	メニュー	票数	登場日
1位	あげばん	12票	12月13日
2位	ゼリー	7票	12月3,13,21日
3位	ジョア	5票	12月5日
4位	カレーライス	4票	12月4日

### <その他少数意見>

かぼちゃプリン、  
ラーメン、冷凍みかん、  
スパゲッティー (12/21)、  
しょうまい、プリン、  
フルーツポンチ、むしパン、  
いちごうどん (12/3)、  
肉じゃが (12/18)、  
シチュー ……等。

### <1B>

順位	メニュー	票数	登場日
1位	あげばん	18票	12月13日
2位	カレーライス	8票	12月4日
3位	抹茶ミルクゼリー	6票	12月3日
4位	ジャンボ餃子	5票	*

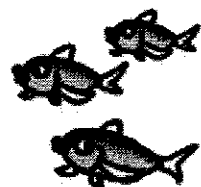
### ◆今月の旬のメニュー◆

12/3にほうとうが登場します。ほうとうとは、山梨県を中心とした地域で作られる郷土料理です。具は野菜が中心となり、給食のほうとうではかぼちゃ、大根、はくさい、長ねぎ、ほうれん草などが入っています。かぼちゃを冬至に食べるとかぜをひかないと昔から伝えられています。かぼちゃは、エネルギーが高く、体内でビタミンAにかわるベータカロテンや、ビタミンC、Eなども多く含んでおり、栄養豊富な野菜です。夏の野菜ですが、丸ごとのままだと長期保存ができるため、冬まで貯蔵できます。

今月の給食メニューから“魚のアーモンド焼き”をご紹介します



料理名	食品名	一人分可食量	作り方
魚のアーモンド焼き	油	2.0	① : シルバーに材料Aの下味をつけておく。 ② : 溶かしバターと油でオイルバターを作る。 ③ : ①のシルバーに小麦粉をはたいて、オイルバターをつけてアルミ皿にのせる。 ④ : ③の上にアーモンドとパセリをふる。 ⑤ : 鉄板に並べ、オープンで焼いて、いただく。
	バター	2.0	
	シルバー	60.0	
	塩	0.3	
	こしょう	0.02	
	白ワイン	1.7	
	レモン(果汁)	0.5	
	小麦粉	5.0	
	アーモンドスライス	3.0	
	パセリ(みじん切り)	0.5	
	だ円アルミ	1個	



<エネルギー：162kcal>