

1月 給食だよ

2021年1月配布

あけましておめでとうございます。まだまだ寒さの厳しい日が続きます。手洗い、うがいの他にも暖かくして、しっかり食べて、しっかり遊んで、夜はしっかりと休み、生活のリズムを整えて、病気にかかりにくい体作りをしましょう。本年も安全でおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので引き続き皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

かぜをひいたらどんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



熱が出た時、お腹をこわした時には

熱があっても食べたくない、そんな時でも水分補給は必要です。熱により体内の水分が失われると脱水状態になります。お腹をこわして下痢の時も水分補給は必要です。消化のよい温かいものをメインにして、普通食に近づけていくようにしましょう。

★矢印の順に消化がよくなります。病状によって使い分けてください。

<p>ごはん⇒おかゆ⇒おもゆ</p>	<p>パン⇒トースト⇒煮てかゆ風に</p>	<p>かた茹で卵⇒半熟卵</p>
<p>りんご (そのまま) ⇒すりおろしりんご</p>	<p>炒め野菜⇒蒸し野菜</p>	<p>いつもの塩味⇒いつもより薄味</p>

春の七草

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには、雑煮風やすまし汁にして食べるのもお勧めです。最近では、スーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮があります。地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？ 例えば、東京は四角いおもちに鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、椎茸など具たくさん。京都は白味噌で味をつけ、おもちは丸。福岡もおもちは丸で、ぶりや椎茸が入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。