



# 給食だより



令和3年12月

今年も残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきます。空気が乾燥し、かぜやウイルスなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけて、寒さに負けない体を作りましょう。



## かぜをひいたときの食事



### 発熱・悪寒

発熱すると水分や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飯や麺類などをとりましょう。



### 鼻水・鼻づまり

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

のどに刺激のあるものはさけ、のどごしの良いゼリーやプリン、アイスなどでエネルギーを補給しましょう。



### 下痢・吐き気

胃腸が弱っているので消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味の濃いものはさけましょう。



## かぜ予防のポイント！



- ① 手洗いうがいをする
- ② しっかり栄養をとる
- ③ 十分な睡眠をとる
- ④ マスクをつける
- ⑤ 人ごみをさける
- ⑥ 適度な運動をする

## 揚げパン

### \*材料\* 【4人分】

- ・コッペパン・・・4本
- ・揚げ油・・・適量
- ・グラニュー糖・・・大さじ2
- ・さとう・・・小さじ2
- ・きな粉・・・大さじ3
- ・塩・・・少々

### \*作り方\*

- ①グラニュー糖・砂糖・きな粉・塩を混ぜる。
- ②コッペパンをたっぷりの高温の油で全体をさっと揚げる。  
※温度が低いとパンが油を吸って油っこく感じます。  
新しい油で揚げましょう。
- ③②に①をたっぷりまぶす。  
※少し冷めるまで袋等に入れないようにしましょう。

きな粉以外に、ココア、アーモンドパウダー、抹茶でも美味しいです。

川北中学校の食のアンケート 人気給食 第3位です。