

早いもので、今年もあと1か月となりました。12月に入ると、だんだんと寒さもきびしくなってきます。かぜがはやってくる時期でもあります。かぜには好き嫌いは大敵！バランスよく食べることを心掛けましょう。

12月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう！！

今年のかぜを
ひきま宣言！

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 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。これらのポイントはコロナ対策にも有効です！1人1人が意識して元気に過ごしましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

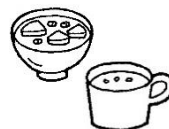
発熱・寒気

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。



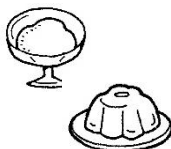
鼻水・鼻づまり

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるネギやショウガで体を温めましょう。緑黄色野菜などビタミンAを多く含む食品も◎



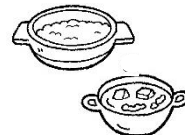
せき・のどの痛み

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

胃腸が弱っているため消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味の濃いものは避けましょう。



調理員さんの日誌より

11/10 ポトフは具たくさんでさつまいもが甘くておいしかった。大豆のサラダは、家では大豆の料理はあまりないのでたまに食べるとおいしくてよかった。

→ポトフではさつまいもやれんこんなど秋の食材をたっぷり味わうことができました。大豆は苦手な人が多いようですが、高たんぱくで食物繊維も豊富！栄養満点ですよ。

11/24 今日は、初のサザエの日でした。贅沢にサザエがたくさん入っていて風味が良かったです!!!

→輪島の海女さんが獲ったサザエを石川県からの提供で、みんなで味わいました。炊飯器のフタを開けた瞬間すごくいい香りに包まれました。おいしかったですね。

