



12月スクールランチ

令和5年12月
野々田市中学校給食センター

いよいよ12月、今年もあとわずかとなりました。期末テストでは、自分の力を出し切ることができましたか？「これを食べれば頭がよくなる」という食べ物はありませんが、好き嫌いをせず栄養のバランスのとれた食事をする事や朝食をしっかり食べるなど、良い食習慣は自分の持っている能力をさらに高めてくれます。

自分の食生活を振り返り、改善できることがあれば、来年の目標の1つにしてみましょう。

風邪をひいたときの食事

少しずつ風邪が流行ってきているようです。風邪の予防には、うがい、手洗い、そして十分な休養と栄養が大切です。それでも、風邪をひいてしまったら…

残念ながら、風邪に特効薬はありません。。。いろいろな症状を鎮める薬とともに必要なのは、**安静**と**栄養**です。



熱があるとき

熱によって、水分とエネルギーが消費されます。まずは、お茶やうすめた果汁、スポーツドリンク、スープなど、飲みやすいもので水分補給をしましょう。

少し食欲が出てきたら、炭水化物の多い物や果物が良いでしょう。

雑炊、煮込みうどん、スープ、果物など



のどが痛いとき、せきがでるとき

口当たりのよいもの、のど越しのよいものが向いています。

カレーやこしょうなど刺激の強いものは控えましょう。

茶わん蒸し、ゼリー、アイスクリームなど



下痢や嘔吐があるとき

体の水分がどんどん失われていくので、十分な水分とミネラルを補給しましょう。また、消化のよいものを食べるようにしましょう。

おかゆ、煮込みうどん、豆腐料理、スープなど



お茶、スポーツドリンクなど水分の補給も忘れずに！！

食欲がないからと言って食べないでいるとなかなか風邪は治りませんよ。風邪の症状に合わせて少しずつでも食べるようにしましょう。



Let's Cooking

体ほかほか効果の生姜を使った
風邪予防メニューです!!

豚肉のジンジャーソース ~4人分~

【材料】

豚ロース肉(60g程度)・・・4枚
塩・こしょう・・・少々
料理酒・・・大さじ1
片栗粉・・・大さじ3
揚げ油・・・適宜
(ソース)
生姜汁・・・小さじ1
砂糖・・・大さじ2/3
薄口しょうゆ・・・大さじ1弱
料理酒・・・大さじ1

【作り方】

- ① 豚肉は塩、こしょう、料理酒で下味をつけておく。
- ② ソースの材料をすべて合わせ、ひと煮たちさせる。
- ③ ①の豚肉に片栗粉をまぶし油でからっと揚げる
- ④ 揚げたての豚肉に②のソースを絡める。



冬至にんにつく食べ物を

食べると幸運になる?!

昔、冬至は「幸運に向かって運氣が上昇にかわるおめでたい日」だったようです。そのため「運」をつけるために「ん」のつく食べ物を食べる「運盛り」という縁起を担ぐようになったといわれています。「ん」を2つ含む7つが「冬至の七種(ななくさ)」です。

- ・南瓜(なんきん)
- ・にんじん
- ・饅頭(うんどん)
- ・れんこん
- ・きんかん
- ・ぎんなん
- ・かんてん

今年の冬至は12/22です。