

給食だより

令和元年11月25日
 墨田区立第三吾孺小学校
 校長 川中子 登志雄
 栄養士 木村 佳子

今年も残りわずかとなりました。本格的に寒くなる時期です。かぜをひいたり、体調をくずさないように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、適度な運動と十分な睡眠をとってほしいと思います。

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。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

水分
めん類

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

汁物
スープ

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

アイス
クリーム
ゼリー

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

おかゆ
スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

先月の献立から

にんにくしょうゆの味付けで、じゃが芋をおいしく食べられる料理です。

ガーリックじゃがバター

☆ 材料 分量(中学年4人分)

材料	重量
バター	10g (大さじ1程度)
にんにく	適量
じゃがいも	400g (2個程度)
塩	1g弱 (小さじ1/6弱)
こしょう	少々
しょうゆ	10g (大さじ1/2)

- ① にんにくをみじん切り、じゃがいもを乱切りにする。
- ② じゃがいもは、蒸して塩・こしょうをふる。
- ③ バターでにんにくを炒めて香りを出す。
- ④ ②の芋を加え、しょうゆを回し入れてできあがり。

今年12月22日



冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」ともいわれています。「一陽来復」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復してよい方に向いてくるという意味もあります。

冬至にまつわる食べ物



かぼちゃ
 冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどのいい伝えがあります。昔から冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていました。



ゆず
 冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく食べ物
 冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(南瓜)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれています。

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。

※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。

