



# 12月給食たより

江戸川区立下鎌田東小学校  
令和6年11月29日(金)  
校長 山本 浩一  
栄養士

今年も残り1か月となりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

## 今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

<p>1 手洗い・うがいをする</p>	<p>2 しっかり栄養をとる</p>	<p>3 十分な睡眠をとる</p>
<p>4 マスクをつける</p>	<p>5 人ごみを避ける</p>	<p>6 適度な運動をする</p>

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

<p><b>発熱・寒気</b></p> <p>水分 めん類</p> <p>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。</p>	<p><b>鼻水・鼻づまり</b></p> <p>汁物 スープ</p> <p>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。</p>	<p><b>せき・のどの痛み</b></p> <p>アイス・クリーム ゼリー</p> <p>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。</p>	<p><b>下痢・吐き気</b></p> <p>おかゆ スープ</p> <p>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。</p>
---	--	---	--

**冬至とかぜの予防**

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

### 《鶏ささみと根菜のサラダ》

#### 【材料】(4人分)

- 鶏ささみ 50g(1本)
- 酒 5g(小さじ1)
- れんこん 50g(1/3節)いちょう切り
- きゅうり 25g(1/4本)輪切り
- にんじん 40g(1/4本)いちょう切り
- もやし 50g



#### 11月20日(水)の給食のレシピ

- ☆サラダ油 8g(小さじ2)
- ☆レモン汁 5g(小さじ1)
- ☆塩 1.5g(小さじ1/3)
- ☆しょうゆ 6g(小さじ1)
- ☆砂糖 3g(小さじ1)
- ☆白いりごま 適量



#### 【つくり方】

- ささみに酒をまぶし蒸し、細かくさく。
- ☆の調味料を合わせておく。
- 野菜を切る。
- なべに湯を沸かし、れんこん、もやし、にんじんの順にゆでる。
- ゆでた野菜が冷めたら、①と②、きゅうりをあえて完成。

3学期の給食開始日は 11月9日(木)です。

白衣・ランチョンマット・マスクを忘れずに持ってきましょう。

