



# 12月給食だより

いすみ市学校給食センター

NO. 75 12月号

令和3年 12月発行

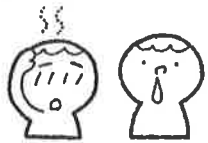
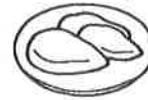
今年も残りわずかとなりました。寒くなり、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の給食だよりでは、かぜ予防のためにとってほしい栄養素やかぜをひいてしまった時の食事についてしょうかいします。

## かぜ予防のためにとりたい栄養素

かぜを予防するためには、バランスのよい食事をとることが大切です。特に、寒さに負けない体を作るための「たんぱく質」、のどや鼻の粘膜を強くする働きがある「ビタミンA」は、毎食欠かさずに取り入れてほしい栄養素です。

たんぱく質を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品



症状別

## かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

鼻水・鼻づまり

せき・のどの痛み

下痢・吐き気



めん類



汁物

スープ



アイスクリーム

ゼリー



おかゆ

スープ



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。

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。

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。

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。

かぜ予防にもおすすめ

## ブロッコリーとコーンのおかか和え

### 【材料】(4人分)

- ・ブロッコリー 170g ... 小房に分ける。  
※給食では冷凍のブロッコリーを使用しています。
- ・冷凍コーン 30g ... コーン缶詰でもよい。  
※コーン缶の場合はそのまま使用してください。
- ・かつお節 1パック(3g前後)
- ・しょうゆ 小さじ2

### 【下準備】

- ・野菜はよく洗う。
- ・給食では衛生管理上、野菜はすべて茹でています。また、かつお節は煎ってから提供しています。

### 【作り方】

- ①ブロッコリーとコーンは茹でて、冷ましておく。
- ②野菜が冷めたら、かつお節としょうゆで和える。