

11月給食だより

2017年11月 日
白糸中学校



寒い日が続いています。体調を崩したり、かぜをひいたりしていませんか？かぜは「万病のもと」といわれ、合併症を起こしたり、他の病気が隠れていたりすることもあるので、たかがかぜといってもあなどってはけません。

手洗いうがいや換気だけでなく、毎日の食事によってかぜに負けない体を作り、寒い冬でも元気に過ごすことができます。



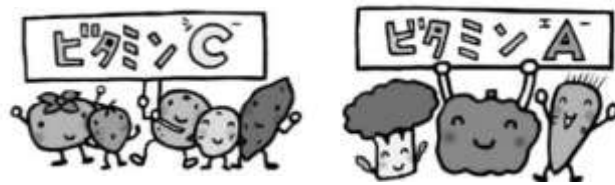
かぜを予防しよう！！

かぜに負けない！ 体力をつける食べ物



体が弱っていると、かぜをひきやすくなります。たんぱく質には、寒さで消耗した体力を回復させる働きがあります。

かぜの予防に効果のある食べ物



ビタミンA...粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。

ビタミンC...体の疲れをはやく回復させ、免疫力を高めます。

体の中からぽかぽかに！体を温める食べ物



体が冷えてしまうと、血のめぐりが悪くなり、体の機能がスムーズに働きません。体の芯から温まる食べ物を食べましょう。

エネルギーのもととなる炭水化物や、しょうが、唐辛子などの香辛料、鍋物やスープ、冬野菜を使った料理は体が温まります。

かぜをひいてしまったときの 食事のポイント



○水分、ミネラル補給をしっかりと！

高熱でたくさん汗をかいたり、下痢や嘔吐をいっしょに起こしたりした場合、体内の水分は急激に失われます。スポーツドリンクやイオン飲料で水分・ミネラルをこまめに補給しましょう。

○良質のたんぱく質をたっぷりと

高熱のときは体の中のたんぱく質が健康なときよりも多く使われます。湯豆腐や茶わん蒸しなど、あたたかく消化の良いものが多いですね。

○糖質で体力をつける

かぜのときは体力を消耗しやすくなります。糖質を多く含むごはん、パン、めんなどをしっかり摂ってエネルギーを補給しましょう。

給食レシピ 「あんかけチャーハン」

材料(1人分)

・あん

にんじん	10g
白菜	50g
干しいたけ	1枚
卵	1/2個分
砂糖	0.5g
しょうゆ	2g
中華スープの素	0.5g
水溶き片栗粉	片栗粉 小さじ1 水 小さじ2

〈作り方〉

☆あんを作る

- ① 干しいたけを戻し、細く切る。
- ② にんじん、白菜を細く切る。
- ③ しいたけ、にんじんを煮る。白菜を加え、調味料で味付けをし、水溶き片栗粉、溶き卵を加える。

☆チャーハンを作る

- ① ベーコン、たまねぎ、ピーマンは細かく切り、ごま油で炒める。
- ② ごはんを加えて炒め、調味料で味付けする。チャーハンにあんをかけていただきます。

・チャーハン

ごはん	茶わん1杯
ベーコン	10g
たまねぎ	20g
ピーマン	5g
ごま油	1.5g
しょうゆ	2g
塩、こしょう	少々



おひつごはんのおかわりが多かったメニューです。