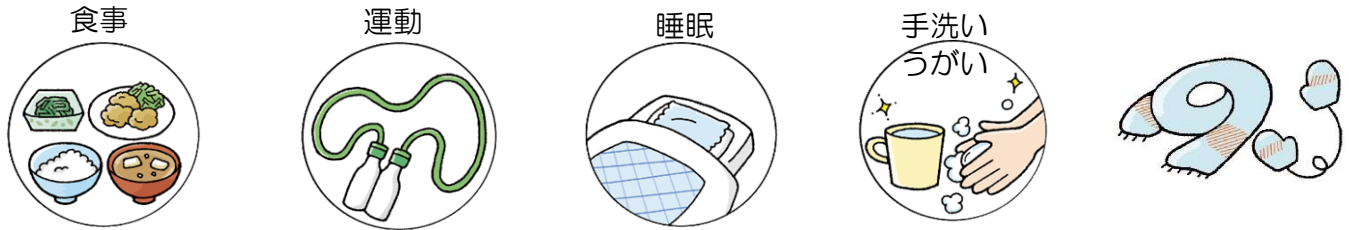


12月の給食だより

令和5年11月30日
さいたま市立大宮別所小学校
給食室

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってくると、風邪をひいたり、体調をくずしてしまう人が増える時期です。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、日頃から「手洗いやうがい」を徹底して習慣づけましょう。



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



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



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



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



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。

☆ 12月の献立について ☆ (11月に引き続き、12月、1月も、さいたま市産のお米を使います。)

- 1日(金)：細かくした大豆をミートソースに混ぜて、ミートビーンズソースを作ります。大豆が苦手な人もおいしく食べられるソースです！
- 6日(水)：さいたま市でとれた“くわい”を素揚げした『くわいの唐揚げ』です。揚げたくわいに塩をふりかけただけですので、くわいの形、味をじっくり味わって食べてください。
- 11日(月)：旬の“れんこん”を使ったご飯です。れんこんのシャキシャキとした歯ごたえがおいしい混ぜご飯です。
- 15日(金)：“だいこん”“れんこん”“さつまいも”が入ったいつもと違ったカレーです。
- 18日(月)：19日の食育の日にちなんで、北海道の郷土料理『ザンギ』です。ザンギとは、鶏肉のから揚げのことですが、給食では、鮭のから揚げ『鮭ザンギ』です♪
- 19日(火)：今年の冬至は、22日(金)です。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。給食では、冬至にちなんで『かぼちゃの甘辛揚げ』『ゆず香和え』を作り、皆さんの健康を祈ります！！
- 20日(水)：2学期最後の給食です。クリスマスをイメージしました。お楽しみに!!

