

11月 給食だより

担当：三島(苗もんもん)

少しずつ涼しくなり、やっと秋らしい気候になってきました。皆さんは体調を崩したりしていないでしょうか？季節の変わり目は気温や湿度の変動により体が弱りがちです。インフルエンザやノロウイルスなどが流行する時期にもなりますので、栄養・運動・休養を心がけてください。しっかり準備をして元気に冬を迎えましょう！！

こどもの感染症予防

•手洗い・うがい …… 感染症防止の基本ですね！外から帰った後の習慣にしましょう。



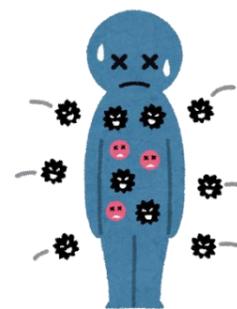
•タオルの共有を避ける …… 手をふくタオルを介してウイルスや細菌に感染してしまうこともあるので、タオルはできるだけ別々に用意し、こまめに取り替え、常に清潔に保っておきましょう。

•おむつ替えの注意 …… 病気の症状が治まった後でも、しばらくの間はウイルスや細菌が便から出ています。使用後のオムツはしっかり密封してから捨て、オムツを替えた保護者の手洗いも忘れずにしっかりと行ってください。

•乾燥を防ぐ …… 空気が乾燥すると、ウイルスの浮遊時間が長くなり、感染のリスクが増えます。加湿器などを使って、湿度を50%前後に保つことでリスクを下げられます。

症状別 体調不良時のおすすめ食品

気を付けていても体調を崩してしまうことはあります。そんなときは体をゆっくり休め、体調に合わせた食事をして、早めに回復できると良いですね。症状別に食事のポイントをまとめてみました。



☆咳が出る時……麦茶、大根、ハチミツ、しょうが、ねぎ、たまねぎなど

咳が出る時は、のどが乾燥しないよう水分をこまめに摂ることがポイントです。冷たすぎも熱すぎものどへの刺激になるので、常温が良いです。大根おろし、ハチミツなどがのどに良いですが、1歳未満のお子様にはハチミツや生野菜はあたえないようにして下さい。たまねぎは硫化アリルという物質が自律神経を整えてくれるため、スライスして置いておくだけでも効果があるそうです！

☆風邪のとき……豚肉・うなぎ・イワシ・サバ・マグロ・納豆・卵・豆腐、ヨーグルト、アイスクリームなど

風邪の場合は食欲があれば適度な食事をとりましょう。

体の免疫細胞のもととなる良質な“たんぱく質”・病原菌と戦ってくれる“ビタミンC”・たんぱく質の働きを高める“亜鉛”を取るのがおすすめです。風邪が重くなって食欲がなくなったらヨーグルトやアイスクリームなどが食べやすいでしょう。また、インフルエンザなどで高熱が出ているときは水分補給もしっかり行ってください。

☆下痢のとき……イオン飲料・経口補水液・汁物・おかゆ・うどん・白身魚・豆腐・ジャガイモ・バナナ・リンゴなど

下痢のひどい場合は無理に食べるのをやめ、軽い場合は消化に良い食品をゆっくりとよく噛んで食べましょう。乳製品・みかんなどの柑橘類・繊維質な野菜や脂っこい食事は胃腸に負担がかかるので控えた方が良いでしょう。カリウムやナトリウムも排出されているのでスポーツドリンクや経口補水液などでこまめに補給してください。母乳、ミルクのお子様はほしがるだけあげて、固形物は控えましょう。



おすすめレシピ ～すき焼き風煮物～(4人分)

風邪の予防にも疲労回復にも！今月の献立にも入っている、子どもにも人気の給食レシピです！

●材料	豚肉	200g	(しゃぶしゃぶ用がおすすめです)
	焼き豆腐	1丁	醤油 大さじ2
	白菜	1/4玉	砂糖 大さじ1
	玉ねぎ	中 1/2玉	みりん 小さじ1
	えのきたけ	1/2パック	
	ねぎ	1/3本	
	しらたき	1パック	
	にんじん	1/2本	

- 作り方
- ①豚肉を一口大に切る。
 - ②焼き豆腐をたてに半分、厚さ1cmほどに切る。
 - ③白菜、ねぎは一口大、玉ねぎはくし型に切る。
 - ④えのきたけを3cm位に切る。
 - ⑤しらたきを湯通しして、適当な長さに切る。
 - ⑥鍋に醤油、みりん、砂糖を入れてひと煮たちさせたら肉から煮ていく。豆腐以外の材料を煮る。
 - ⑦野菜から汁が出てきたら豆腐を煮て完成♪