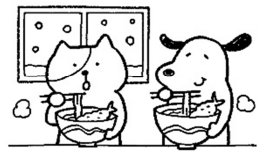




# 12月 給食だより



さくら市立氏家小学校

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、楽しく食事をする機会が増えますね。寒くなってくるとかぜをひきやすくなります。しっかり手洗いやうがいをして、栄養バランスのよい食事や十分な休養を心がけ、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

## 12月の給食目標 【寒さに負けない食事をしよう】



症状別

### かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



めん類

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



汁物



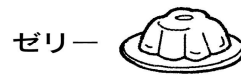
スープ

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



アイス  
クリーム



ゼリー

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



おかゆ

スープ



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11日はさくら市の温泉なすが登場します!



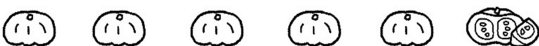
さくら市喜連川の特産品の温泉なすは、全国的にも珍しい温泉熱を利用したなすです。

今回、温泉なすの整備を初めてから40周年を迎えたことを記念して、給食に無償で提供していただくことになりました。温泉なすの特徴は、色鮮やかで、なすの皮が柔らかいことです。温泉を熱交換器で温風に変えハウス内を温め、重油の加温設備を使用しない環境に優しくエコな方法で栽培されたなすです。楽しみにしててください。

## 冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



## 年末年始の行事食

「年越しそば」や「おせち料理」「雑煮」など、年末から年始にかけて日本に伝わる行事食がいろいろとあります。日本の食文化にふれるよい機会です。

それぞれの料理には、いろいろな願いがこめられています。

