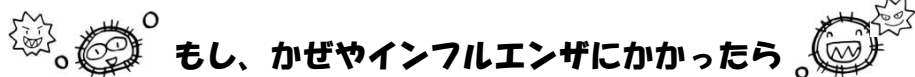


# 給食だより 2月号

尼崎市立名和小学校



もし、かぜやインフルエンザにかかったら

きびしい寒さが続き、かぜやインフルエンザが猛威をふるっています。本校でも、1月末までに2クラスの学級閉鎖を行いました。学級閉鎖で止められない給食は、高学年や元気なクラスにまわして、みんなで食べるようにしています。早く元気な顔がそろい、みんなそろって勉強したり、給食を食べたいですね。



## 今期のこんだてより



### 2月 1日(金) 行事食

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 磯あえ  
さつま汁 いり豆

節分にちなんで「いわし」と「いり豆」を取り入れています。



### 2月 5日(火) セレクト給食

揚げしゅうまい又はミンチカツ

「揚げしゅうまい(3個)」か「ミンチカツ」のうち、どちらか1つを選びます。友だちとゆずりあって仲よく選びましょう。

### 2月 7日(木) 手巻きごはん



人気のメニューです。今回はまぐろ(ツナ)を使用しますが、「サバ缶」に変えたものと給食では2種類あります。調理法を紹介しますので、お家でもお試しください。

#### 材 料 (4人分)

#### 作 り 方

|        |       |
|--------|-------|
| まぐろ    | 200g  |
| 土しょうが  | 1かけら  |
| 青のり粉   | 小さじ1  |
| 白ごま    | 小さじ1強 |
| 酒      | 小さじ1  |
| さとう    | 小さじ2  |
| 淡口しょうゆ | 小さじ2半 |
| 焼きのり   | 適量    |

- 1 まぐろはザルで汁をきって、できるだけ小さくほぐしておく。
- 2 しょうがは洗って皮をむき、みじん切り。
- 3 白ごまは香ばしく炒る。(炒りごまOK)
- 4 小さめのフライパンか片手なべを熱し、①と②を入れて中火でから炒りし、調味料を入れる。(箸4本ぐらい又は、小さい泡立て器等)
- 5 弱火で気長にいため、③と青のり粉を入れて炒め、仕上げる。

### 2月13日(水) 新献立 蒸しケーキ

ヨーグルトが入った蒸しケーキです。給食室でつくります。

## 必ず守りましょう

安静と保温

まず暖かくして寝ることです。特に、初期のうちは安静にすることが大切です。



食事

食欲がある場合は、普通の食事。発熱などで食欲が低下した場合は、消化のよい温かいものをとるようにしましょう。また、水分も積極的にとりましょう。



## 食事の注意

ひきはじめ

ひきはじめや、せきが出る程度の軽い場合は、温かい食べ物や飲み物を取り、暖かくして休みます。



インフルエンザなどに  
かかったら

症状のまだ軽い早い時期から積極的に栄養を補給し、体力の低下を防ぐようにしましょう。



## 症状にあった食事

熱がある



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します。

雑炊  
煮込みうどん  
スープ  
くだもの等

のどやせき



口当たりやのどごしのよい食事にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるように気をつけましょう。

茶わんむし  
ゼリー寄せ  
アイスクリーム  
プリン等

下痢の時



体の水分が失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また、消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ  
煮込みうどん  
豆腐料理  
スープ等