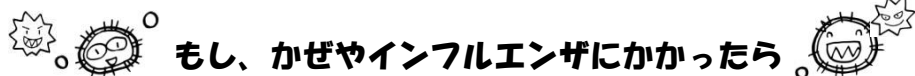


給食だより 2月号

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3クラスの学級閉鎖を行いました。学級閉鎖で止めている給食物資もありますが止められない給食物資は、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 3日(月) 行事食

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 みそ汁
大根のそぼろ煮 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 4日(火) 茶碗蒸し

給食室で手作りしています。
カップにあなご、えだ豆、みつばを入れてたまご液を流し入れ、コンベクションオーブンで蒸します。



2月 5日(水) きなこパン

今年度、最後のきなこパンです。
給食室で揚げたパンにきなこ、黒砂糖、食卓塩を混ぜたものをまぶします。

2月13日(木) セレクト給食

揚げしゅうまい又ははるまき

「揚げしゅうまい(3個)」か「はるまき」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20日(木) 中華おこわ



炊き込みご飯の種類を増やしています。
もち米、焼き豚、たけのこなどをに入れて炊きあげています。



2月24日(月) なの花のおひたし

新しい食材です。なの花は、2月から3月にかけて旬を迎えます。
カロテン、カリウム、カルシウムなどが豊富な緑黄色野菜です。

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