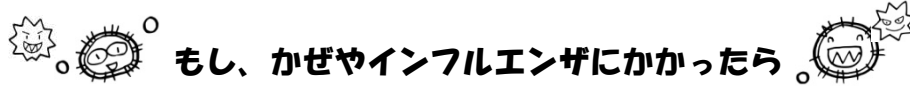


給食だより 2月号 尼崎市立名和小学校



この冬は寒くなったり少し暖くなったりして体調を崩しやすいと思います。給食では「ポークシチュー」「カレーうどん」「かす汁」「チャンポン」など体が温まる献立を取り入れています。また、風邪の予防に「ぼんかん」「はっさく」「いよかん」などビタミンCがたくさん含まれている果物を取り入れています。



今期のこんだてより



2月 3日(水) 行事食

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 けんちん汁
大根のゆばあんかけ いり豆



節分にちなんで「いわしのかば焼き風」と「いり豆」を取り入れています。

2月 4日(木) なの花のおひたし

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。



2月 9日(火) 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19日(金) 新しい献立 ひねパン

ひね肉と野菜を一緒にポン酢であえた播州地方の郷土料理です。
「ひね肉」とは親鶏のことで、うまみがあり、身がしまっていてかみごたえがあります。

2月19日(金) 食育の日

ごはん 牛乳 牛肉とじゃがいものうま煮 ひねパン
味つけのり いよかん



「いよかん」は、愛媛県でたくさん作られているみかんの仲間です。愛媛県の昔の名前「伊予国」にちなんでいます。

安静と保温

必ず守りましょう

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なります。
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