

給食だより 2月号 尼崎市立名和小学校



きびしい寒さが続き、かぜやインフルエンザの人が増えてきています。名和小学校では、3学期はまだ学級閉鎖になっていません。みなさんの手洗い・うがいがきちんとできているからです。これからも給食前は特に、手洗いをきちんとしてみんなそろって給食を食べましょう。



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 けんちん汁
磯あえ 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 5日(木) 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(金) 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プンで蒸します。

2月17日(火) 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19日(木) 食育の日
ツナサンド 牛乳 クリームスープ

クリームスープは、小麦粉とマーガリンでホワイトルウを作り、とり肉と野菜、牛乳を加えたスープです。カルシウムが豊富に取れる献立です。

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