

12月 食育だより

黒石原支援学校
菊池支援学校

今年も、残すところあと1ヶ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行する時期でもあります。冬を元気に過ごすために、免疫力を高めて丈夫な体を作りましょう！

かぜ予防～免疫を高める4つのこと～



もしかぜをひいたら？ かぜをひいたときの食事

発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などを摂りましょう。

発熱・寒気

鼻水・鼻づまり
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を多く含む食品も摂りましょう。

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。

せき・のどの痛み

下痢・吐き気
胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味の濃いものは避けましょう。

給食調理場における非常時等の対応についてお願い

黒石原支援学校と菊池支援学校の給食は、株式会社東臣に調理・配送をお願いしています。調理員等に感染症が確認された場合には、人員不足や調理場の消毒、保健所の指導等により、一時的に、給食の提供ができない場合があります。

その場合は、次の対応をさせていただきます。児童生徒のみなさんも心構えと協力をお願いします。

(1) 休止1日目	(2) 休止2日目以降
<ul style="list-style-type: none"> 給食はありません。 牛乳欠食者を除き、牛乳はあります。 児童生徒のみなさんが学校に持っている《備蓄品》を昼食として食べます。 ※備蓄品は何を持ってきているのか事前にチェックしておきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食はありません。 給食の代わりに各自、弁当の持参をお願いします。 牛乳欠食者を除き、牛乳はあります。



給食のレシピをご紹介します！

今月は、12月19日の給食にある「南関あげ丼」の具のレシピをご紹介します。

【南関あげ丼(具)】4人分

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 南関あげ.....25g 鶏肉.....80g 卵.....3~4個 たまねぎ.....150g にんじん.....30g 小松菜.....20g | <ul style="list-style-type: none"> かつお昆布だし.....200cc 濃口しょうゆ.....小さじ2弱 薄口しょうゆ.....大さじ1と1/2 みりん.....小さじ2 砂糖.....大さじ1強 酒.....小さじ2弱 片栗粉.....小さじ1強 |
|--|--|
- A

- 鍋にだし汁を入れ、鶏肉、たまねぎ(薄切り)、にんじんを(いちよう切り)加えたら、しばらく煮る。
- 火が通ったら、南関あげも加える。
- Aを加えて味を調える。
- 倍量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら、溶き卵を加える。
- 最後に別茹でておいた小松菜(ざく切り)を散らしたら完成！

ごはんのせて食べてね！