

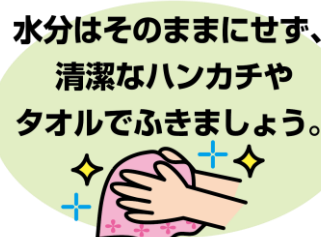
12月給食だより

令和6年11月29日発行
長岡第三中学校

あっという間に12月ですね。日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しくなってきました。空気も乾燥しているのでインフルエンザなどの感染症にもかかりやすく、体調を崩しやすい時期です。早寝早起き、そしてしっかり食事をとることを心がけて、体調を整えましょう。

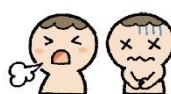
手洗いを見直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

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を多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

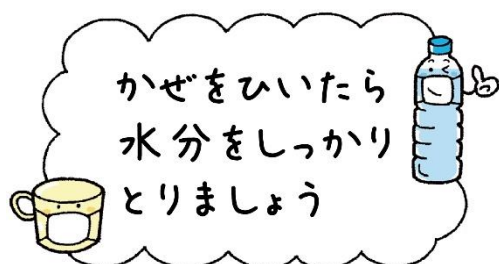


のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

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、味が濃いものは避けましょう。



かぜをひいたら
水分をしっかりと
とりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

今年の冬至は12月21日です！



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



幸運を呼び込む冬至の食べ物



おすすめ

給食レシピ

ちゃんこ鍋

具たくさんで体の中から温まるちゃんこ鍋です！
生姜をたっぷり使っています。

(材料約4人分)

鶏肉こま切れ 150g
◎しょうが 1かけ
◎にんにく 1かけ
◎塩 少々
◎しょうゆ 小さじ1/2
◎酒 小さじ1/2

豚肉スライス 75g
系こんにゃく 80g
にんじん 40g
大根 150g
白菜 150g
白ねぎ 50g
◇酒 小さじ1
◇みりん 小さじ1
◇しょうゆ 小さじ1
◇信州みそ 大さじ1と1/2
だし汁 200ml~300ml

(作り方)

- しょうがとにんにくはみじん切り、にんじんと大根はいちょう切り、白菜は3cm角程度の大きさ、白ねぎはななめ切り、系こんにゃくは食べやすい長さに切っておく。
- 鶏肉に◎の調味料で下味をつけておく。
- だし汁を熱し、豚肉と鶏肉を入れ、加熱する。
- 系こんにゃく、大根、にんじん、白菜、ねぎを煮込む。
- 野菜に火が通ってきたら◇の調味料を加えて仕上げる。

お好みで使用する野菜を変更したり、つみれや肉団子を使用したりするのもオススメです！

調理員さんからのワンポイント！

給食のちゃんこ鍋は、汁物と同程度の分量のため、茶碗1杯分程度の量です。鍋物としておかずで食べる場合には3~5倍の分量で作ってみてくださいね。

