



食育通信 令和7年 2月号

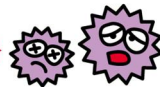
保護者向け資料

◎ご家族みんなで読んでください。



平北部学校給食共同調理場

感染症に負けない体をつくろう



風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



手洗い・うがい



バランスのとれた食事



十分な睡眠



適度な運動

たんぱく質

口や鼻の粘膜を修復する。



肉 魚 卵



豆腐 牛乳など

+

ビタミン

C

病気に対する抵抗力を高める。
※野菜や果物、いも類などに多い。



A

口や鼻の粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ。
※色の濃い野菜、うなぎ、とりレバーなどに多い。



たんぱく質とビタミンを一緒にとるといいよ☆

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



うどん

スープ

雑炊



鍋料理

おかゆ

おすすめ食材



卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜

キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ



今月の給食メニュー紹介

<材料 4人分>

にんじん	80g(1/2本)
こんにゃく	80g
さつま揚げ	30g(1枚)
えのきたけ	60g(1/2袋)
油揚げ	20g(1枚)
長ねぎ	80g(1/2本)
しょうが	6g
だし汁(かつお)	600mL
酒	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
水溶き片栗粉	小さじ 2

※具材や調味料はお好みで調整してください。

たぬき汁



たぬき汁は、寺院が発祥の料理で、肉の代わりにこんにゃくを使った精進料理です。しょうがが効いていて、食べると体の内側から温まるので、風邪予防にも効果があります☆

<作り方>

- 鍋にだし汁を沸かし、にんじんを入れて煮る。
- あくをすくい、こんにゃく・さつま揚げ・油揚げ・えのきたけを入れて煮る。
- 具材に火が通ったら、酒・塩・しょうゆを加えて味付けし、しょうがを入れる。
- 水溶き片栗粉をかき混ぜながら加えてとろみをつける。
- 長ねぎを入れてさっと煮て出来上がり。