



1年の締めくくりとなる3学期がはじまりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスのよい食事を心がけて予防に努めましょう。

学校給食においても、より一層、衛生面に細心の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思ひます。本年もよろしくお願いいたします。



風邪の予防を!

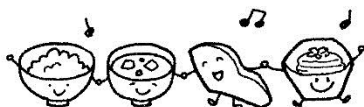
今年はかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

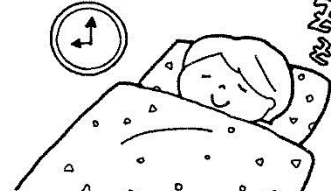
1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



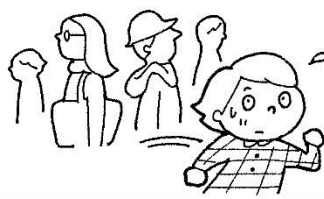
3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



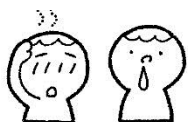
5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

水分



めん類

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



汁物

スープ



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



アイス
クリーム

ゼリー



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

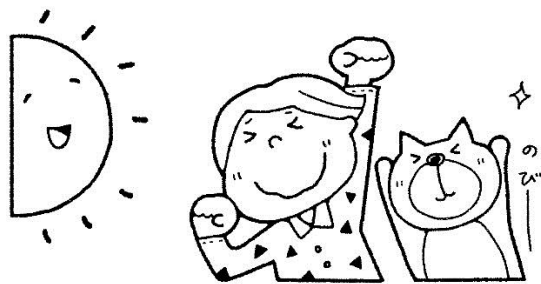


おかゆ

スープ



胃腸が弱っているので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。



朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



朝ごはん
ステップアップ
1 2 3

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉、魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしてみましょう。



♪ カラフルしらすごはん ♪

朝からしっかり！
簡単ごはんメニュー



◆ポイント◆

にんじんのオレンジとコーンの黄色、パセリの緑が鮮やかな炊き込みご飯です。

多めに作って、冷ましてから冷凍し、夜食にも！
一品でしっかり栄養をとることができます。

【材料名（4人分）】

- | | |
|--------------|--------|
| ・米 | 2合 |
| ・にんじん（すりおろす） | 1本 |
| ・コーン | 140g |
| ・しらす干し | 60g |
| ・コンソメ | 小さじ1 |
| ・塩 | 小さじ2/3 |
| ・バター | 20g |
| ・パセリ（みじん切り） | 少々 |

【作り方】

- ①炊飯器に米とにんじんを入れ、既定の線まで水を入れる。
- ②①にコーン、しらす干し、コンソメ、塩、バターを入れて普通に炊飯する。
- ③ごはんを盛り付け、パセリを散らす。