# 令和7年度

発行:東広島北部学校給食センター

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。寒さも一段と増し、いよいよ冬本番で す。12 月は、子供たちの楽しみにしている行事がたくさんあります。栄養バランスの よい食事を心がけ、寒さに負けない元気な体をつくりましょう。

# かぜをひいた時の食事

かぜは、ウイルスや細菌が鼻やのどなどから入って、様々な炎症を起こす症状のこと です。今年もかぜなどの感染症の流行が懸念されています。日頃から手洗いやうがいを こまめに行い、十分な睡眠やバランスのよい食事、適度な運動をして体調を整えておく ことが大切です。

もしかぜをひいてしまったら、まずは安静にして体をしっかりと休めましょう。そし て、次のような食事を取り入れてみましょう。

## 熱がある時



汗をかかなくても、発熱によって、脱水 症状を起こしたり、たくさんのエネルギー が消費されたりします。こまめに水分補給 をし、無理のない範囲で、エネルギー源と なる糖質をとりましょう。









飲み物 おかゆ

うどん

#### せき・のどの痛み がある時



香辛料など刺激のあるものを避け、のど ごしのよいものがおすすめです。ゼリーな どには、様々な栄養素を補給できるものも あるので、上手に利用しましょう。









ゼリー アイス

プリン 茶碗蒸し

#### 鼻水・鼻づまり がある時

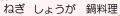


粘膜を保護する働きのある、ビタミンA の多い食材をとりましょう。また、体を温 めることも大切です。発汗作用や血行促進 作用のある食べ物を食べましょう。



発汗作用·血行促進作用





#### 嘔吐·下痢 がある時



体から水分が失われるため、まず水分を 補給します。症状が落ち着いてきたら、消 化のよいものから少しずつ食べましょう。 油の多いものや食物繊維の多いもの、酸 味のあるジュースや冷たい牛乳は控えま しょう。









スポーツ飲料 豆腐

うどん おかゆ

#### ~地産地消8~



# 『キャベツ』



キャベツは季節ごとに品種や栽培方法を変えることで、年間を通して安定して市場に 出回る野菜です。季節によって食感や甘みが変わり、料理に合わせて使い分けることが できます。

栄養面では、ビタミン C や食物繊維が豊富で、免疫力を高めたり、腸の働きを整えた りする効果があります。さらに、胃の粘膜を守るビタミンUも含まれています。

#### 季節ごとのキャベツの特徴

季節	春	夏•秋	冬
特徵	葉の巻きがゆるい。 葉が柔らかく、みずみずしい。	葉の巻きがしっかりしている。 葉が柔らかい。	葉の巻きがしっかりしている。 葉が厚く、硬め。 甘みが強い。
おすすめ 料理	サラダなどの生食	生食や炒め物など	ポトフやロールキャベツなど の煮込み料理

で、甘みが増します。東広島市でもたくさん栽培しています。



## 寒い日に おすすめ!

#### ポトフ

1 人分 I礼 -: 187kcal 塩 分:1.2g

`					
材 料(4人分)		切り方	作り方		
鶏肉	130 g	角切り	① 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。		
なたね油	小さじ1		② にんじん、たまねぎ、じゃがいも、		
ウインナー	4本	ななめ切り	マッシュルームを加えて、軽く炒める。		
にんじん	1/2本	乱切り	③ 水を加え、コンソメを入れて煮込む。		
玉ねぎ	1/2個	くし切り	④ ③が煮えてきたら、ウインナー、キャ		
じゃがいも	2個	乱切り	ベツ、さやいんげんを加えて、さらに		
マッシュルーム	3個	スライス	煮込み、塩、こしょうで味を調える。		
キャベツ	1/8玉	ざく切り			
さやいんげん	40 g	2cm幅			
コンソメ	小さじ1	ポトフはフランスの家庭料理です。材料を大きめに切ってじっくり煮込むことで、素材本来のうまみが引き出される、心温まる一皿です。			
塩	少々				
こしょう	少々				
水	300mL				

東広島北部学校給食センター目標 『 食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」 』 じゃがじゃが

