給食だより2月

かぜをひいた時の食事、予防する食事

平成２６年度
高岡市立牧野小学校

２月に入り少し日が長くなり、季節が春に近づいていることを感じますが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザも流行っているので、マスク・手洗い・うがいで予防しましょう。

熱があるときは、あまり食欲がわきませんが、何も食べないと病気の回復が遅れてしまいます。食欲の状態に合わせて、出来るだけ食事をとるようにしましょう。今月はかぜの症状に合わせた食事を紹介します。

「かぜは万病のもと」といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。とくに子供は抵抗力が十分でないため、注意をしましょう。

こんな症状のときは？

◆かぜのひき始め◆

なべ物などからだが温まる食事をします。ビタミン類を多く含む緑黄色野菜やエネルギーになる糖質、たん白質を多めにとるようにしましょう。

◆のどが痛む◆

のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、かたくり粉などでとろみをつけたやわらかい食事をとりましょう。

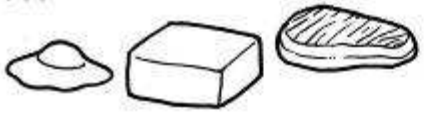
◆熱がある◆

からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養たっぷりのスープや飲み物でまめに水分補給をすることが大切です。

食事で寒さを吹きとばそう！

たん白質をたっぷりとろう

肉、魚、たまご、だいずなど、たん白質をたくさん含む食べ物は、寒さに負けない強い筋肉をつくります。



油料理を上手にとり入れる

油や脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだをあたたかくします。

ビタミンCは毎日欠かさずに

かぜの予防に欠かせないビタミンCは、からだにたくわえておくことができません。毎日欠かさずとりましょう。

ビタミンAも忘れずに

かぜのウイルスは、口や鼻のねんまくからからだの中に侵入してきます。ビタミンAはねんまくを強くしそのはたらきを高くします。

おすすめ食材

しょうが：においの成分が血行をよくします。疲労回復に。

だいこん：たん白質や脂肪などの消化を助けます。

卵：ビタミンC以外すべての栄養素を含む完全食品。

ねぎ：においの成分が食欲アップ。からだを温めます。

にんじん：粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を強めます。

【煮込みうどん・1人分】

①鶏ささみ（1枚）と小松菜（1株）は一口大に切り、人参（1/4本）は細切りにする。
②うどん（1/2玉）を固めに茹でておく。
③出し汁（カップ1）にしょうゆ（大さじ1）、みりん（大さじ1/2）を入れてひと煮立ちさせる。
④③で①を下茹でして取り出す。
⑤④にうどんを入れて、ひと煮立ちさせる。
⑥具材をのせ、もう一度煮る。

【かぼちゃのポタージュ・1人分】

①かぼちゃ（80g）の種と皮を除き、薄切りにする。
②鍋にバター（5g）を溶かし、薄切りにした玉ねぎ（1/6個）をしんなりするまで炒める。
③②に水（1カップ）と固形スープの素（1/2個）、かぼちゃを加えて柔らかくなるまで煮る。
④③をミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳（40ml）を加え、塩コショウで味をととのえる。

【卵と豆腐の雑炊・1人分】

①鍋にだし汁（カップ1）を入れて火にかける。
②塩（ひとつまみ）、しょうゆ（小さじ1/3）、酒（大さじ1）を入れ、煮立ったらご飯（茶碗1/2杯）を入れる。
③溶き卵（1個分）を加え、半熟状になったらしらす干し（大さじ1）、ねぎ（小口切り大さじ1）、一口大に切った豆腐（1/4丁）を入れ、サッと火を通す。

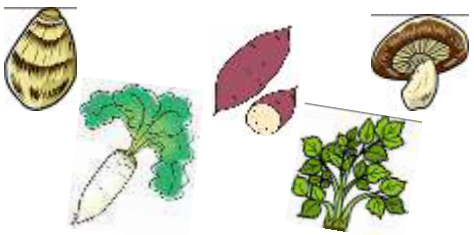
【レモン入りしょうが湯・1人分】

①お湯を沸かす。
②しょうがをすりおろす（小さじ1）。レモンを3mmほどの厚さに切る。
③しょうがとはちみつ（大さじ1）をカップに入れて、お湯（適量）を注ぐ。
④輪切りのレモンを浮かべる。

症状別おすすめレシピです♥

●今月の地場産野菜●

里芋・大根・さつま芋
三つ葉・しいたけ



高岡産は安心・安全・新鮮です！