



給食たより



あけましておめでとうございます。
 空気が乾燥しており、体調を崩しやすい季節です。体調管理に気を配りながら健康なカラダを作るための食事を、今年も愛情こめてお届けします。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



風邪ひいちゃった！

しっかりエネルギー補給

エネルギーをしっかりとりよう
 発熱によりたくさんのエネルギーを消費します。エネルギー源となる炭水化物を摂取するようにしましょう。食欲がない時は果物などから糖分をとるのも良いです。



消化のよいものを
 風邪の時は、消化機能が低下しています。胃腸の負担にならないように、揚げ物など消化の悪いものは避け、うどんやお粥などの消化の良い食事を心がけましょう。

水分補給をしっかり
 高熱の時は、発汗して脱水症状になるリスクが高まります。スポーツドリンクなど本人が飲みやすいもので水分補給をしましょう。



ビタミンをしっかりとりよう
 ビタミンAには粘膜や皮膚を強くしてウイルスなどから体を守り、免疫力を高める効果があります。ビタミンCには、ウイルスを退治して風邪を早く治す効果があります。ビタミンB1は疲労回復の効果があります。



おせち料理

「1年を幸せにすごせますように」と願いを込めたお料理。日本料理の基本となる「五味」「五色」「五法」をもとに縁起の良い食材を使います。



お雑煮

お餅を具材が入った、醤油や味噌味のお正月の定番料理。それぞれのご家庭の味が受け継がれているのではないのでしょうか。



七草がゆ

お正月の最後の朝食でいただくお料理で、初春の七草を使った胃腸にやさしいおかゆです。



鏡開き

お正月に飾った鏡餅を、無病息災を願ってそのお餅を割って食べる行事で、松の内が開けた後に鏡開きを行います。



◎鰯（ブリ）

ブリは12月～2月が旬で寒ブリと呼ばれています。栄養が豊富な魚で、高血圧予防などに効果があるEPAや記憶力・学習能力の向上に効果があるDHAなど体にいい栄養素が多く含まれています。ブリは成長とともに呼び名が変わる出世魚です。地域によって呼び名は違いますが、関西では、ツバス（約20cm）、ハマチ（約40cm）、メジロ（約60cm）、ブリ（約80cm）と呼ばれています。

