



きゅうしょく

給食 だより

令和5年度

おおさかふりつづねやがわしえんがっこう
大阪府立寝屋川支援学校

今年も残すところ約1か月となりました。寒さが増し、空気も乾燥する季節で



インフルエンザやノロウイルスが流行る時期でもあります。



今回は、かぜ等の予防対策や冬野菜などについて紹介していきます。

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に

手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものをさわっています。そのようにして、手に付いたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いがおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取りましょうね！



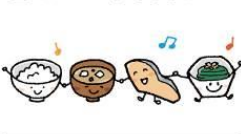
今年のかぜを
ひきま宣言！

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

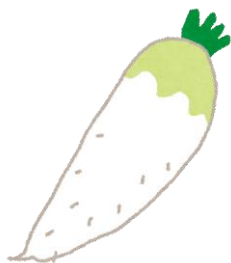


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



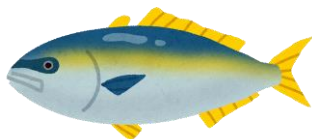
冬が旬の食材を食べよう

今回は冬が旬の食材を紹介します♪



だいこん

だいこんにはかぜを予防してくれるビタミンCや、でんぷんを分解してくれるアミラーゼ（消化酵素）が多く含まれ、消化をたすけてくれます♪アミラーゼは熱に弱いので生で食べるとより消化をたすけてくれます。大根は葉っぱも食べられますよ♪

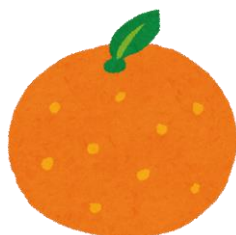


ぶり
鰯

タンパク質や脂質が豊富で刺身や煮物、照り焼きに適しています。

鰯は「出世魚」であり、成長とともに名前が変わります。

関東では「ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ」、関西では「ソバス→ハマチ→メジロ→ブリ」と成長するごとに魚の名前が変わりますよ☆



みかん

ビタミンCが豊富で、2個食べると1日に必要なビタミンCがおおよそ摂取できるとも言われています。手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。その他には、おくみの予防にも効果があるカリウムも多く含まれています。

他にも冬に美味しい食材はたくさんあります。

献立表の中で冬の食材を探してみてください♪



寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと

朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、

肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAや

ビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



冬至とは？



冬至とは、1年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日のことをいいます。

今年の冬至は12月22日です。冬至では、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ります。



かぼちゃを食べよう



かぼちゃは緑黄色野菜の王様と言われるほど、

ビタミンAやカロテンなどの栄養がたっぷり。

昔は、かぼちゃが貴重なビタミン源であり、

冬至にかぼちゃを食べると栄養がとれてかぜをひかないと言われています。



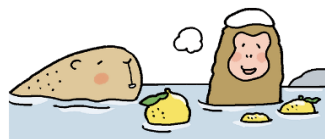
ゆず湯に入ろう



冬至と湯治（湯につかって病を治す）という

言葉遊びにかけて、冬至ではゆっくりとお湯に

浸かる習慣があります。



ゆず湯は、ビタミンCがたくさんあり、かぜ予防や肌によいそうです♪

こんだて しょうかい
～献立の紹介～

とりにくだんご に
鶏肉団子のスープ煮



ざいりょう にんぶん
＜ 材料 4人分 ＞

とり ★鶏ミンチ 200g	*しょうが 8g	あお ★青ねぎ 20g
にんじん ★人参 40g	はくさい ★白菜 80g	たま ★玉ねぎ 80g
はるさめ ★春雨 16g	みず ☆水 800 cc	
かたくりこ ★片栗粉 10g	さけ ★酒 4g	こいくちしょうゆ ★濃口醤油 4g
うすくちしょうゆ ☆淡口醤油 12g	☆こしょう 少々	しお しょうしゅう ★塩 少々
	しょうしゅう ☆鳥がらだし 8g	さけ ☆酒 4g



つく かた
【 作り方 】



- ① しょうがはすりおろし、青ねぎは小口切り、人参はいちょう切り、白菜、玉ねぎは1.5 cm幅に切る。春雨はお湯でもどしておく。
- ② 鶏ミンチとしょうが、青ねぎ、★の調味料を混ぜて肉団子を作る。
- ③ なべに水を加えて、鳥がらだしを入れスープを作る。
- ④ 人参、白菜、玉ねぎ、春雨を加え、煮込む。
- ⑤ ②を入れて、最後に☆の調味料を加え、味をととのえて完成！



さむ きせつ からだ
※寒い季節には、しょうがをいれると体があたたまります☆

からだ あたた さいふゆ の こ
身体を温めて、寒い冬を乗り越えましょう！

