



校内発第 364 号  
令和 7 年 12 月 2 日  
府立富田林支援学校 給食室

今年も残すところあとひと月。寒さが本格的になってきましたが、カゼをひいたり体調をくずしたりしていませんか。バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけるとともに、手洗いうがいを習慣づけて、元気に過ごしましょう。



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。



「冬至」は1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、カゼをひかないといわれています。この日の給食は、かぼちゃ入りのうどんとゆず蒸しパンを味わいましょう。

運盛り

冬至かぼちゃ

ゆず湯



「陰」の力が極まるとされた冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物（うどん）を食べて「運」を呼び込もうという縁起かつ担ぎからはじまった風習とされています。

昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期間保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬ののりきる貴重な栄養源にもなりました。

「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と縁起を担いだ風習とされています。太陽のような鮮やかな黄色と爽やかな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

# かんたん 【簡単レシピ】

## ＜厚揚げの味噌マヨネーズ焼き＞



[ 材料 ] 2人分

絹揚げ.....120 g

マヨネーズ(卵不使用マヨネーズ).....大さじ1

みそ.....小さじ2/3

ねぎ.....4 g

[ 作り方 ]

1. マヨネーズ、味噌を合わせる
2. 1.に小口切りにしたねぎを合わせる。
3. 一口大にカットした絹揚げに2をのせて、オーブントースターで焦げめがつくまで焼く。  
(5分程度)

## しょくじ たの あんぜん しょくじ 食事を楽しく安全に! 食事のあれこれ

### こえ へんかん 声かけの変換について

食事で起きるさまざまな場面について、子どもたちにどのような声かけをすればよいでしょうか。次の変換表をもとに声かけをしてみましょう。



じょうきよう こ こうどう 状況・子どもの行動	へんかんまえ Before (変換前)	へんかんご After (変換後)
のこ こ 残してしまう子	のこ た 残さず食べなさい!	どれくらいなら食べられそう?
た おそ こ 食べるのが遅い子	はや た 早く食べて!	どこまで食べたらごちそうさまにする?
まった くち 全く口をつけようとしない	くち た ひと口は食べなさい	においだけかいでみたら? どれが苦手そう?
た もの あそ 食べ物で遊んでしまう	やめなさい!	やってほしくないことには反応しない
はや ぐ 早食いをしてしまう	よくかんで食べなさい!	よくかむと味が変わるよ
た ある 立ち歩いてしまう	ちゃんとしなさい!	イスに座ろうね