



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



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



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



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



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



「陰」の力が極まる冬至の日に、陰と関わりの深い「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起からはじめました。

冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運盛り」の中に入るほか、夏にとれて長期保存ができるかぼちゃは、昔の人にとて寒い冬をのりきる貴重な栄養源になりました。

ゆず湯



「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。

【簡単レシピ】

あつあ みそ や
<厚揚げの味噌マヨネーズ焼き>



[材料] 2人分

きぬあ グラム
絹揚げ……120 g

たまごふ しょう おお
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 グラム

[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

声かけの変換について

しょくじ お ばめん こえ
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。



じょうきょう こ こうどう 状況・子どもの行動	Before(変換前)	After(変換後)
のこ 残してしまう子	のこ 残さず食べなさい!	どれくらいなら食べられそう?
た 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? にがて 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!	あじ か 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