

寒さが一段と増してきました。インフルエンザが、大人子ども問わず流行しています。うがい・手洗い・マスクはもちろんのことですが、今月号では食事についてもふれてみました。

インフルエンザにかかったら

インフルエンザにかかった時に、どういう食事をとればよいのかまとめてみました。

★食欲がなく、食べ物を受け付けないとき

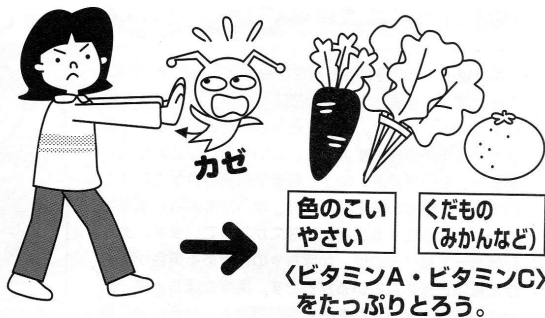
こまめに水分をあげましょう。脱水症状にならないようにするためです。熱がある時、下痢・嘔吐をしている時は、特に水分を補ってあげることが大切です。

スポーツ飲料は、水分だけでなく糖分やミネラルなどが入っているので、こういう時にはおすすめ！



★少し食欲が出てきたら

野菜のスープ類で、ビタミン・ミネラルの補給を。熱がある時は、少しスープを冷やした方が飲みやすい場合もあります。



特に抗酸化力が期待できるビタミン。積極的にあげましょう。

ウイルスと闘う力をつけるために、良質なタンパク質をとることも大切です。

白身魚や卵・豆腐などの消化によいタンパク質をあげましょう。油は消化に悪いので控え目に！



お詫び
先月栄養士が体調を崩し、11月号の給食だよりが献立のみとなりましたことを深くお詫び申し上げます。



魚の食べ方

あじの干物やさんまなど、わぎと骨のある魚を給食で出して、骨のとり方の練習を指導してきました。

先日保護者の方から、「家でさんまを出したら、きれいに骨をとることができるようになりました！」と喜びの声を聞きました。貴重なご報告をありがとうございました！



《焼き魚の食べ方》

1・ひれを取る

2・上身（うわみ）の頭の方から

上身の真ん中にはしで切れ目を入れ、左半分→右半分の順で食べる。

3・骨をはずす、ひっくり返さない！

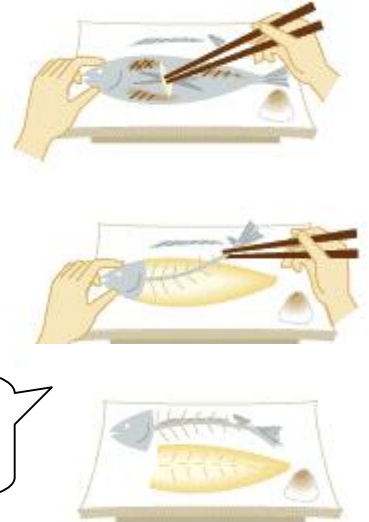
上身を食べ終わったら、尾をはしでつまんで持ち上げ、骨を身からはがす。頭も一緒にはずして、魚の向こう側へ置く。

4・下見（したみ）を食べる。

5・食べ終わりの皿の上

食べ終わったら、ひれや骨はひとまとめに。

慣れるときれいに
食べられます☆



出来なかったことが自然と出来るように身につくことこそ、教育のねらい。ぜひご家庭でも積極的に骨のある魚を出して、箸の練習を！！



給食でも好評でした！

給食レシピの紹介

～鮭のチャンチャン焼き～ 北海道の郷土料理です。

鮭（酒、塩・こしょうをふっておく）	①鮭に下味をつけておく。
キャベツ	②野菜はすべてゆでておく。
たまねぎ	③野菜と白みそ～マヨネーズを混ぜる。
にんじん	④ホイルに鮭を一つずつのせ、
コーン	上に③のをのせる。
パセリ	⑤ホイルを閉じて、オーブンで
マヨネーズ	蒸し焼きにして完成！

今月の給食費引き落とし

★1回目 12月14日 ★2回目 12月28日

口座の残高にご注意ください。

