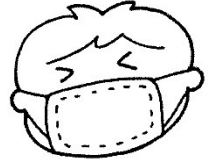


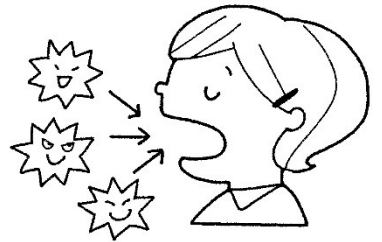
# 良月だより

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



## 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいをを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年はかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント



1 手洗いやうがいを  
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。



### 症状別

## かぜをひいた時の食事



### 発熱・寒気



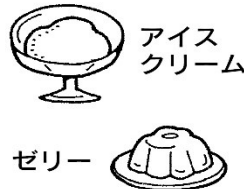
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 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。



## しゅん あじ 旬を味わう

### くわい

くわいは、埼玉県の伝統的な農産物です。大きな芽が出ることから「めでたい(芽出たい)」とされ、お正月料理や祝い事に欠かせないものとなっています。独特のほろ苦さがあり、ほくほくとした食感です。

給食では、13日に「くわいのからあげ」を提供します。

きゅうこん  
球根のような  
かたち  
形です。



すいでん さいばい  
水田で栽培  
します。



## にほん でんとう し ～日本の伝統を知ろう～

ふゆやす しょうがつ につぼん でんとうぎょうじ としこ りょうり  
冬休みには、お正月にかかわる日本の伝統行事がたくさんあります。年越しそばやおせち料理など、伝統の食文化にふれて、食事に込められた意味や想いなどを家族で話してみてください。



### おみそか <年越しそば>

おみそかに年越しそばを食べるのは細長い形から長寿を願って食べたという説や、そばの美(三角形)が邪気をはらうからなどの説があります。

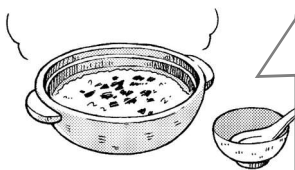
### 完魚 <お雑煮>

しょうがつ むか としがみさま そな もち た もの としがみさま さ  
お正月にお迎えする年神様にお供えたお餅や食べ物を年神様のお下がりとしていただきます。旧年の収穫や無事に感謝し新年の豊作や家内安全を祈ります。



### がつなのか ななくさ 1月7日 <七草がゆ>

ななくさ はる ななくさ  
七草がゆは春の七草(せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すずしろ)を入れたお粥のことです。無病息災を願い、昔から食べられています。



## きゅうしょく 給食レシピ ～白身魚の薬味ソース～

ざいりょう (じんぶん)  
材料 (4人分)

- |              |     |   |       |     |          |
|--------------|-----|---|-------|-----|----------|
| ・タラやホキなどの白身魚 | 4切れ | A | ・ねぎ   | 30g | 小口切り     |
| ・塩           | 少々  |   | ・にんにく | 3g  | おろす      |
| ・片栗粉         | 適量  |   | ・しょうが | 3g  | おろす      |
| ・揚げ油         |     |   | ・しょうゆ | おお  | 大さじ1と1/2 |
|              |     |   | ・さとう  | おお  | 大さじ2     |
|              |     |   | ・酢    | おお  | 大さじ1と1/2 |

ソースは、揚げた肉や冷ややっこにかけてもおいしいです♪

- ① 白身魚に塩をふり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 小鍋にAを合わせてネギが少ししんなりするまで加熱する。
- ③ ①を皿に盛り付け、②をかける。