

きゅうしょくだよい 12月

令和6年（2024年） 11月29日 北野台小学校 平岡小学校給食便り

いよいよ今年も残すところ1ヶ月となりました。12月（師走）は、あわただしく日が過ぎていきますが、毎日の食事がおそろかにならないように気を配り、元気に2024年を締めくくりましょう。



かぜが流行する季節です

かぜ

をひいて **熱** が高いときは・・・

エネルギーを十分に

高い熱が続くと、食欲がなくなって体力もなくなります。食べやすいおかゆやうどんといった食事だけでは、エネルギーが足りなくなります。

卵・豆腐・牛乳などを上手に使ってエネルギーを十分に補うことが大切です。

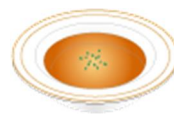


水分と無機質が不足しないように

たくさんの汗をかくたり、下痢・吐き気を一緒に起こしたりする場合は、体の中の水分も減ってしまいます。

また、カリウム・ナトリウムも減って血液中の無機質のバランスが崩れます。

牛乳・お茶・野菜スープ・スポーツドリンクなどで水分と無機質を摂りましょう。



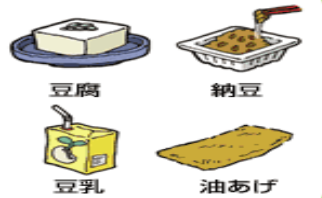
良質のたんぱく質をたっぷり

熱が高い時は、体の中のたんぱく質を健康なときの3～4倍も使ってしまいます。良質のたんぱく質（肉・魚・卵・乳製品・豆製品）を摂りましょう。

動物性たんぱく質



植物性たんぱく質



ビタミンを摂ることも忘れずに

高い熱が続き、たくさんの汗をかくときは、多くのビタミンが体から出ていきます。野菜・果物・果実ジュースなどを、積極的に摂りましょう。



『早寝・早起き・朝ごはん！』 ～目覚めシャキッ！朝ごはん～

夜寝ている間に脳の中のエネルギーはすっかりなくなっています。エネルギー切れの脳は、考えたり運動したりする力もなく、ボーッとて気がない状態です。朝ごはんは、脳のエネルギー源を体の中に摂り入れることが大切です。

エネルギー源はごはんやパンから

エネルギー源となるブドウ糖は、ごはん・パンなどのでんぷんの多いものから摂りましょう。でんぷんはゆっくりと消化・吸収され、緩やかに血糖値を上げて長時間維持します。

たんぱく質もとりましょう

睡眠中に低下した体温を上昇させるためには、たんぱく質も必要です。卵・豆腐・納豆など手軽なもので上手に摂りましょう。

野菜も食べて バランスよく

毎日元気に過ごすためには、野菜の摂取量は1日あたり350g以上が目標です。みそ汁やサラダなどで、朝ごはんから積極的に摂りましょう。

～おすすめ朝ごはんレシピ～

野菜と豚肉の蒸しもの

季節のお野菜にアレンジしてもおいしいです



材料（1人分）
しゃぶしゃぶ用豚肉 50g
水菜 1/2束
貝割菜 1/2パック
ポン酢 適量

作り方
1. 水菜・貝割菜は水洗いし、よく水気を切り、食べやすい長さに切る。
2. 大きめの皿に1を平たく盛り、豚肉を一枚ずつ広げ、ラップをかけ電子レンジで7分加熱する。
3. 豚肉に火が通ったら、ポン酢をまわしかける。

もちのピザグラタン

もちをケチャップとソースで洋風にアレンジ。



材料（1人分）
もち 2切れ
とろけるチーズ 20g
ケチャップ 大さじ1
ウスターソース 大さじ1

作り方
1. もちは1個を4等分に切り、グラタン皿に並べる。
2. 1にケチャップとソースをかけ、チーズをのせて、オーブントースターで8分焼いて出来上がり。

