

きゅうしょくだより 1月



札幌市立発寒東小学校 札幌市立発寒南小学校 令和7年12月25日発行

かぜに負けない体を作ろう

Point 1

朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。
寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクなどを飲むのがおすすめです。



Point 2

バランスのよい食事に、冬の食材を取り入れよう

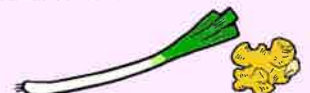
主食・主菜・副菜のそろった食事をとるようにしましょう。また、昔から、冬が旬の食材の多くは、体を温めるといわれています。



Point 3

体を温める食べ物をとろう

なべや煮込み料理など温かいものを食べると体のなかから温まり、免疫力(=かぜに負けない力)が高まります。しょうがや長ねぎは、体を温める作用があるといわれています。



Point 4

外で元気に体を動かそう

寒くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなり温かくなります。また、シャワーですませず、お風呂にじっくりつかって温まりましょう！



しょうじょうべつ

症状別

かぜをひいた時の食事



はつねつ

発熱

すいぶん
水分



に
煮こみうどん

水分やエネルギーがたくさん消費されます。おかゆや煮こみうどんなど、やわらかくて水分が多く、消化のよいものをおすすめ。

はなみずはな

鼻水・鼻づまり



あたた
温かい
しるもの
汁物

水分は多めに。温かい汁物の湯気で鼻の通りをよくし、体を温めます。鼻の粘膜強化のため、緑黄色野菜などからビタミンAをしっかりとりましょう。

いた

せき・のどの痛み



ポタージュ

ポタージュ・豆腐・茶わんむし・とろみのある料理など、のどごしのよいものを。大根・梨・しょうが・ハチミツはのどによいといわれています。熱いもの・酸味や辛みの強いもの・炭酸飲料は避けましょう。

げり

下痢

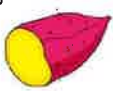


おかゆ

イオン飲料で水分などを補給し、回復に役立て消化のよいものを少しずつとりまします。冷たいもの・脂肪やせんいの多いもの・香辛料・炭酸飲料・かんきつ類は控えめです。

1月のよていこんだて

★牛乳は、毎日200mL つきます。
★給食で使用する主な食材を載せています。(/ は献立の区切りです。)
★果物などの使用食材は、収穫状況等により変更する場合があります。

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
じん じつ 人日の節句(1/7)  ななくさ 七草がゆ しゅるい わかな い 7種類の若菜を入れた おかゆを食べ、 ねん けんこう ねが 1年の健康を願う。 かがみびら 鏡開き(1/11)  しるこ お汁粉 としがみさま そな 年神様へ供えてあった かがみ ちい わ 鏡もちを小さく割り、 しるこ そうに い お汁粉やお雑煮に入れて た いちねん しあわ ねが 食べ、一年の幸せを願う。				
はななくさ 七草 		15日 てりやきいかバーガー コーンクリームスープ あさりの スパゲティサラダ 横割パンズパン・いかバーグ (いか・たら・玉ねぎ)・油/玉 ねぎ・クリームコーン・コーン・ にんじん・ベーコン・牛乳・豆 乳・スキムミルク・チーズ・小 麦粉・バター・油/スパゲティ・ あさり・きゅうり・にんじん	16日 ごはん 治部煮(じぶに) ぶりカツ のりのつくだに ごはん/とり肉・さといも・にん じん・しいたけ・焼きふ・さや いんげん/ぶりカツ・油/のり・ ひじき・水あめ 	
19日 きつねうどん チーズポテト くだもの 	20日 とうふ入りカレーピラフ たらフライ フルーツヨーグルトあえ	21日 わかめごはん しらたま 白玉そうに おろし ハンバーグ 	22日 ロールパン ポークシチュー (ブラウンシチュー) こまつなサラダ くだもの	23日 ごはん とうふとえびの チリソース煮 ぎょうざ おひたし ごはん/とうふ・えび・ねぎ・に んじん・しいたけ・小麦粉・油/ ぎょうざ(ぶた肉・野菜・とり 肉)・油/もやし・こまつな・か つおぶし
ゆでうどん・油あげ・ほうれん 草・ねぎ・たまご茸・かまぼこ・ しいたけ/じゃがいも・チーズ・ 牛乳・さとう・バター・スキムミ ルク(『天草(あまくさ)』などの かんきつ類) 	はいが米・大麦・玉ねぎ・とう ふ・にんじん・マッシュルー ム・ベーコン・バター/すけとう だらフライ・油/かんづめ(み かん・パイン・もも・なし・夏み かん)・ヨーグルト 	はいが米・大麦・わかめ・ごま /白玉団子・とり肉・にんじん・ 大根・こまつな・えのきたけ・ かまぼこ/ハンバーグ(牛肉・ 玉ねぎ・ぶた肉)・油・大根 しょうがつ いわ こんだて お正月お祝い献立 	ロールパン/玉ねぎ・じゃがい も・にんじん・ぶた肉・トマト・さ やいんげん・セロリ・小麦粉・ 油/こまつな・はるさめ・ハム・ ひじき(パインかんづめ)	
26日 しょうゆラーメン だいがくいも くだもの 	27日 ほうれんそうピラフ だいず入り カレーコロッケ くだもの	28日 ぶたすきどん みそしる ししゃものからあげ	29日 くろコッペパン あさりのチャウダー たこやき風てんぷら くだもの 	30日 カレーライス たたきぎゅうり
ゆでラーメン・もやし・ぶた肉・ 玉ねぎ・ほうれん草・ねぎ・メン マ・にんじん・かまぼこ・くわ かめ/さつまいも・油・水あめ/ (デコポンなどのかんきつ類)	はいが米・大麦・玉ねぎ・ほう れん草・にんじん・コーン・ペ ーコン・バター/コロッケ(じゃ がいも・大豆)・油/(もものか んづめ)	ごはん・玉ねぎ・しらたき・ぶ た肉・ほうれん草・たけのこ・ たまご茸/こうやどうふ・わか め・ねぎ・みそ/子持ちカラフト ししゃも・小麦粉・油	黒コッペパン/玉ねぎ・じゃがい も・あさり・にんじん・ベーコン・牛 乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・ 小麦粉・バター・油/とうふ入りか まぼこ・小麦粉・卵・油/(りんご)	ごはん・玉ねぎ・じゃがいも・ にんじん・ぶた肉・セロリ・りん ご・小麦粉・油・カレールウ/き ゅうり

