

いただきます

令和7年10月31日

新発寒小学校

新陵小学校

11月

秋もすっかり深まり、冷たい風に冬の気配を感じるようになりました。札幌市内ではインフルエンザが流行し、学級閉鎖となる学校も増えています。体調を崩したときは、しっかり休むことと同じくらい、食事で体をいたわることも大切です。今月は、風邪をひいたときにおすすめの食事についてお伝えします。



風邪をひいてしまった時の食事

もしも風邪をひいてしまったら、まずはゆっくり体を休めることが大切です。また、脱水症状を防ぐために水分を補給し、早い回復をサポートする食事をしましょう。

発熱・寒気がある時には…

発熱すると体の水分やエネルギーが多く消費されます。水分を十分にとり、エネルギー源となるごはんやめん類などを食べましょう。



鼻水・鼻づまりがある時には…

温かい汁物やスープは体を温めるとともに、鼻の通りをよくする効果が期待されます。しょうがやねぎなどで血行をよくすることで、鼻の不快感の改善につながります。野菜をやわらかく煮込んだスープ、鍋料理、ホットレモネードなどがおすすめです。



せき・のどの痛みには…

のどが腫れているときは、飲み込むのもつらいことがあります。こまめな水分補給でのどを潤し、乾燥させないようにしましょう。

粘膜を刺激するような食べ物を避け、のど越しのよいものを食べましょう。



下痢や吐き気がある時には…

下痢や嘔吐の症状が続くとき、お腹の調子が悪い時は、水分の排出量が多く脱水症を起こしやすくなっているため、こまめな水分補給が必要です。食欲がない時は無理に食事をせず、経口補水液やスポーツドリンクを適量飲みましょう。症状がよくなってきたら、おかゆや雑炊などから少しずつ食事をとりましょう。

感謝の気持ちをもって 食べましょう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人が関わり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

11月23日は 勤労感謝の日



11がつ よていこんだて



※牛乳（200m l）は毎日つきます。

月	火	水	木	金
3日 文化の日	4日 ごぼうピラフ ほっけフライ パイン缶	5日 チキンカレーライス 野菜のしょうゆ漬け	6日 黒コッペパン かぼちゃシチュー 厚揚げサラダ みかん	7日 ごはん 石狩鍋 ザンギ 磯和え
	胚芽精米、押麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ等／ほっけ、小麦粉、卵、パン粉等／パイン缶	精白米、鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、カレー粉、ソース等／大根、きゅうり、人参、水あめ等	黒コッペパン／ベーコン、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク等／厚揚げ、しょうが、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、白ごま等／みかん	精白米／鮭、豆腐、キャベツ、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ぶなしめじ、長ねぎ等／鶏肉、しょうが、にんにく、卵、片栗粉等／ほうれん草、白菜、のり等
10日 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト	11日 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルト和え	12日 味噌かつ丼 豆腐と わかめのみそ汁 おひたし	13日 角食 ポトフ 白身魚フライ きなこクリーム	14日 ごはん 豆腐とえびの中華煮 ひじき入りぎょうざ ナムル
ソフトパスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、カレー粉、ケチャップ、ソース等／じゃがいも、青のり、食塩等	胚芽精米、押麦、豚肉、人参、玉ねぎ、コーン、椎茸、グリーンピース等／かぼちゃコロッケ／みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつめかん缶、ヨーグルト	精白米、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、赤みそ、砂糖、醤油、みりん、ごま油、白ごま等／豆腐、わかめ、椎茸、長ねぎ等／小松菜、白菜、かつお節、醤油	角食／チキンウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいも、人参、大根、さやいんげん等／真だら、小麦粉、卵、パン粉等／豆乳、きな粉、砂糖、コーンスターチ、食塩、バター等	豆腐、えび、片栗粉、小麦粉、人参、玉ねぎ、長ねぎ、椎茸、グリーンピース、しょうが、にんにく、ケチャップ、ソース、豆板醤等／ひじき入り餃子／ほうれん草、もやし、人参、白ごま等
17日 カレーうどん ごまポテト みかん	18日 ひじきごはん 高野豆腐と わかめの味噌汁 北海道産ブリカツ	19日 肉炒め丼 キャベツと 油揚げのみそ汁 柿	20日 ツイストパン ポテトグラタン ほうれん草と コーンのサラダ 黄桃缶	21日 ごはん 味噌おでん いわしスパイス揚げ のりの佃煮
ソフトめん、鶏肉、油揚げ、人参、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、椎茸、ほうれん草、たまごたけ、長ねぎ、カレー粉等／じゃがいも、白ごま、砂糖、食塩等／みかん	胚芽精米、押麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、人参、グリーンピース、醤油、砂糖等／高野豆腐、わかめ、長ねぎ等／北海道産ブリカツ	精白米、豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、豆板醤、白ごま、醤油、砂糖、ソース等／キャベツ、油揚げ等／柿	ツイストパン／ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、人参、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、パセリ等／ほうれん草、コーン、白ごま等／黄桃缶	精白米／ちくわ、豆腐入りかまぼこ、ひじき入りがんも、うずら卵、こんにゃく、人参、大根、ふき、昆布等／いわし、しょうが、にんにく、かたくり粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー、黒こしょう等／もみのり、ひじき、醤油、砂糖、水あめ等
24日 勤労感謝の日 振替休日	25日 ツナライス レバー入りメンチカツ ごま和え	26日 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 チキンカツ 柿	27日 コッペパン コーンポタージュ 白花豆コロッケ もやしのごまサラダ	28日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 カラフトししゃもの唐揚げ たたききゅうり
	胚芽精米、押麦、豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、椎茸、グリーンピース、醤油、砂糖等／レバー入りメンチカツ／小松菜、もやし、白ごま、砂糖、醤油等	精白米／豆腐、なめこ、長ねぎ等／鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース等／柿	コッペパン／クリームコーン、コーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク等／白花豆コロッケ／ほうれん草、もやし、コーン、人参、トウバンジャン、白ごま等	精白米／豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、たけのこ、しょうが、にんにく、オイスターソース、醤油等／カラフトししゃも、小麦粉、かたくり粉、醤油、砂糖、穀物酢等／きゅうり、食塩、醤油、砂糖、ごま油、白ごま等

*果物や野菜は、予告なく変更になることがあります。

*わかめなどの海藻類や、しらす干し、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。

また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内蔵に入っている可能性があります。

*献立の下欄には、主な使用食材を記載しています(全ての食材を記載してはいません)。