

# 給食だより 1月

令和7年12月24日(水)  
札幌市立手稻西小学校  
札幌市立稻穂小学校

今年も残すところあと1週間となりました。体調を整えて、新しい年を迎えるといいですね。  
本年も学校給食へのご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。  
引き続き、子どもたちへ安心・安全な給食を届けられるよう、給食室一同力を合わせていきます。  
来年もどうぞよろしくお願いいいたします。

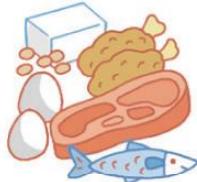
- 魚、貝類、海藻類には小さなエビやカニ、魚卵などが混入している場合がありますのでご了承ください。
  - 揚げ物の油は、菜種油を使用しています。2~3回使用して新しいものと交換します。
  - 献立名の下には使用食材を記入しています。(調味料は除く)アレルギー等で食材を細かくお知りになりたい場合は献立表のコピーをお渡ししますので、学校までご連絡ください。
  - 果物は予定で記載しています。天候や入荷状況で変更になる場合があります。
  - 札幌市教育委員会のHPにも給食に関する情報が紹介されています。

# かぜをひいたら どんなものを食べたらよいでしょう？

年末年始、人の往来が盛んになると、気になるのがかぜの流行です。  
かぜをひくと、食欲が落ちがちになりますが、十分な栄養をとれば回復への早道になります。

## かぜの時に活躍してくれる栄養素

### たんぱく質



体を温めて、体力を維持するためには必要な栄養素です。

### 炭水化物



発熱やせきで、エネルギーが消費されます。  
しっかり補給しましょう。

### ビタミンA・C



皮膚、鼻やのどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

## 症状にあわせた食事を…

### ●熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、補給しましょう。

雑炊  
煮込みうどん  
スープ  
果物  
など

### ●喉が痛い時 ●咳がひどい時



口当たりや喉ごしの良い食品にします。  
香辛料等、刺激の強いものは避けましょう。

茶わん蒸し  
ゼリー寄せ  
アイスクリーム  
など

### ●下痢の時



体の水分がどんどん失われますので、十分な水分とミネラルを補給します。また、消化の良いものを食べるようしましょう。

おかゆ  
煮込みうどん  
豆腐料理  
スープ  
など

かぜは予防を心がけて、早めの対処で悪化させないように気をつけましょう！！

