

# 2月14日(金)の給食



860kcal

## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚肉と大根のこっくり炒め	豚バラ肉/豚もも肉 大根 れんこん 厚揚げ きくらげ さやいんげん しょうが ごま油・酒 みりん・しょうゆ きび砂糖 コチュジャン
ほうれん草のごま和え	ほうれん草 もやし 人参 しょうゆ 砂糖 すりごま
ツナマヨサラダ	きゅうり 花切り大根 ツナ マヨネーズ 塩・こしょう
ブラウニー	ホットケーキミックス ココアパウダー チョコレート 卵 牛乳 バター
みそ汁	わかめ 油揚げ 白菜 みそ だし汁



### カゼ 予防 について

高エネルギー・高たんぱくでウイルスへの抵抗力を高める

・かぜをひいて熱が出る時基礎代謝量が増加し、一方、食欲不振や、消化機能の低下により、エネルギー摂取量が減少します。ウイルスへの抵抗力をつけるには、少量でも高栄養の食事をバランスよくとりエネルギーを十分に確保することが大切です。

また、基礎体力をつけ抵抗力を高めるたんぱく質や免疫力を高めるビタミンCのせやは粘膜を保護するビタミンAをとるようにします。

あと、十分な水分を保つために、水分補給を忘れずに!!

#### 湿度の管理

→乾燥対策です。

- 湿度を50~60%に保ちましょう。
- 加湿器などを忘れずに!!

#### 食材選びのポイント

- 主役** おがゆやうどんを。
- 主菜** 消化のよい卵や魚を。
- 副菜** 野菜を食べやすくねぎやしょうが。
- その他** 果物や牛乳。

#### お風呂と足湯

・実証(元気がある)ならば「11つより」少し熱めのお風呂にサッと入って休みましょう。虚証(弱っている)ならば「塩(軽くちみつまみ)入り足湯にとどめ、出た足はしかりタオルで拭き、冷えないように布団にもぐりこみましょう!!

1. 手洗い セッケンでウイルスや菌を洗い流す。
2. うがい ロヤのどを洗浄
3. 水分補給 水分バランスを整える
4. 栄養 バランスの取れた食事を摂る
5. 睡眠 しかりと寝る
6. リラックス ストレスや抵抗力が低下
7. 保温 湯冷めは禁物
8. 保湿 マスクや保湿

かぜをひかない体づくりを!!

- 湿度・温度のコントロールを常に行いましょう。
- 十分な栄養と適度な運動をして、体力をつけましょう。
- あと、できるだけ薄着の習慣をつくりましょう。厚着の習慣は体温調節の能力を低下させます。

かぜ予防! 免疫力のアップにオススメはヨーグルト!!  
乳酸菌をとりましょう。  
腸内環境をしかりと!!



本日で  
今年度の給食は  
おしまいです。