

# 1月給食だよ

魚津市役所こども課

## 風邪予防の生活をしていますか？

明けましておめでとうございます。年末年始は家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか？ごちそうもたくさん食べていたのでは？胃腸の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日はセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。毎日の基本的な生活が、風邪を予防する第一歩になります。不規則な生活が続いている人は、見直して新しい年に臨みましょう。

### 症状別：風邪をひいたときの食事

### それでも風邪をひいたときは

  
**発熱・寒気**



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

  
**鼻水・鼻づまり**



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやししょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

  
**せき・のどの痛み**



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

  
**下痢・吐き気**



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

### 風邪をひいたら水分をしっかりとりましょう

発熱や下痢の症状が出ているときは、体から多くの水分が失われています。そのため脱水に気をつけて水やお茶、ジュース、スポーツドリンクなど飲みやすいものを選んで水分補給しましょう。

## 野菜チップス

### 野菜を楽しむおやつ

- (4人分)
- 干しいたけ(スライス) 8g
  - さつまいも 40g
  - にんじん 40g
  - かぼちゃ 40g
  - れんこん 40g
  - サラダ油 適量
  - カレー粉・塩 適量

- (作り方)
- ①干しいたけは水で戻しておく。
  - ②野菜を大きめのスライスに切り、水にさらす。
  - ③キッチンペーパーで水気をよく切って、低温の油でじっくり揚げパリッとさせる。
  - ④揚げた野菜チップスに塩・カレー粉を振って味付けする。

### 食べ物クイズ

Q. 1月15日にこれを食べると、1年間病気などの悪いことがおこらない、と言われているお米を使った料理があります。この食べ物には、まよけの意味があるそうです。次のどれでしょう？

- ①いなりずし ②おやこどんぶり ③あずきがゆ

