



= 12月9日(木)は、
『お弁当の日(おにぎり)』 =
おにぎりを作って持参してください。(おかず、牛乳は出ます。)

テーマ:「自分で作るオリジナルおにぎり」

◎給食のメニューは、牛乳 鶏肉の漬込み焼き ゆで野菜 かんぴょうの味噌汁



🍱 『おにぎり作り』のポイント 🍱

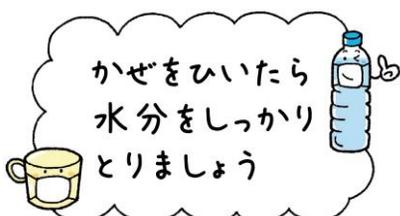
☆おかずとのバランス(食材や味つけなど)も考えて、どんなおにぎりにするか考えましょう。

☆食中毒を予防しておいしいおにぎりを作ろう!! 石けんでの手洗いは基本です。早起きして朝、にぎりましょう。

★給食委員会では、11月1日に調理実習。12月1日朝にGoogle Meetを活用してテレビ放送しました。しっかりと計画を立て美味しいおにぎりを作りましょう!当日は、忘れないで持ってきてください。



※裏面に給食委員会で作成したレシピ載せてありますのでご覧ください。



発熱や下痢の症状が出ている時は、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をしましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



水分
めん類

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。

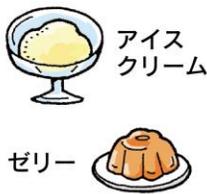
鼻水・鼻づまり



汁物
スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎや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



アイスクリーム
ゼリー

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



おかゆ
スープ

胃腸が弱っているため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。

