



**給食だより** 令和5年12月号  
川口市立根岸小学校

毎月19日は食育の日です

今年も残り1か月となりました。2学期の多くの行事を経験して、子どもたちは遅く成長することができました。冬休みに入ると、今まで身につけた生活習慣が乱れがちになります。早寝・早起き・朝ご飯を食べる・排便する・歯みがきをするなど、継続していくようにご家庭からのサポートをお願い致します。

### 献立作成のワンポイント紹介

「朝ご飯、食べてきた？」と聞くと「うん」という答えが返ってきますが、内容を聞くと、「プリン」や「パン」などの1品のことが多いようです。成長期の大切な時期ですから、十分な栄養を摂る必要があります。ここで、献立作成の簡単ワンポイントを紹介します。

#### 「重ねない」をルールにしたバランス献立

##### 味付けを重ねない

みそやケチャップなどの調味料が重ならないようにします



同じ種類を重ねない

調理方法を重ねない



## 具合が悪い時の食事について

具合が悪い時は、胃も腸も疲れています。栄養があるものでも、胃に負担がかかることがあります。食物繊維の多い柔らかいものを中心にして、肉やラーメンなどの加工食品は、おなかの負担になるので控えましょう。消化の良いものを少しずつ食べるようにして、ゆっくりと体を休ませることが大切です。

### 熱があるときの食事

熱があると、汗をかいて体の水分が失われ、ビタミンB群やビタミンCの損耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物でビタミンをプラスしましょう。

#### みかんゼリー

- みかん 2個
- 砂糖 大さじ2
- 水 100cc
- ゼラチン 5g
- 水 大さじ2



おかゆの水分を  
たっぷりめに

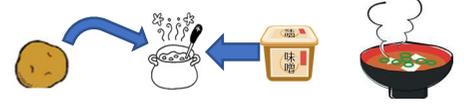
### 吐き気がある時の食事

のどごしの良いもので  
水分の多いものを！

#### おかゆに豆腐を入れて煮崩して



#### じゃがいもが煮とけるくらい煮て、みそを入れてみそ汁に



### 疲れた時の食事

ビタミンB群の多い豚肉やナッツ類、ごまなどを加えたり、野菜をプラスするといいですね。

#### 豚肉を野菜で巻いたり、スープに入れる



#### ほうれん草やフロッキーの胡麻和え



ごま  
ピーナッツ

### おなかを壊した時の食事

消化の良いものが一番です。食物繊維の少ない、柔らかいものを中心にしてしましましょう。肉は、おなかの負担になるので控えましょう！

#### おかゆにすりおろしたにんじん、大根を入れて



食べられそうなら卵を1こおとします

ラーメンなどの加工食品は、油脂を含んでいるので控えましょう

