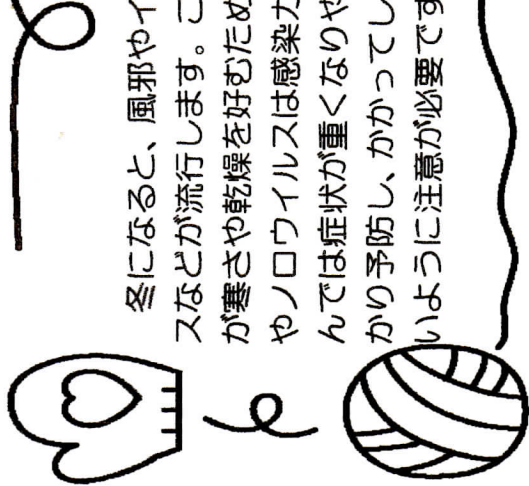
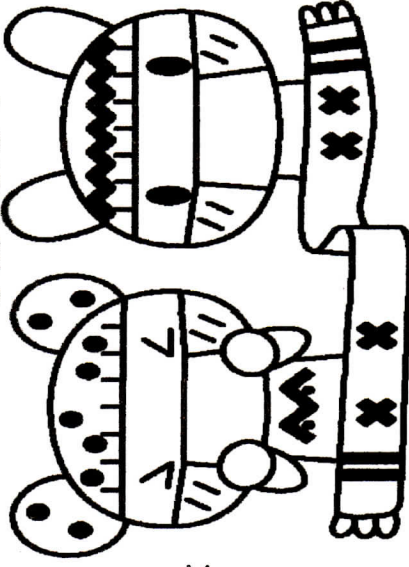


平成27年度
12月給食日より

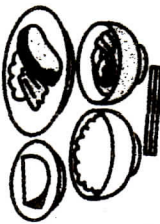
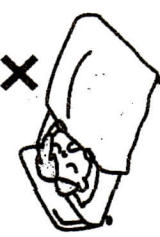

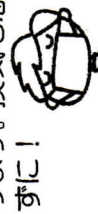
冬になると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。特にインフルエンザやノロウイルスは感染力が強く、お年寄りやお子さんでは症状が重くなりやすいため、1人1人がしっかり予防し、かかってしまったら他の人にうつさないように注意が必要です。



～風邪やインフルエンザを
予防しよう！～



風邪の予防には、こまめの手洗いと「栄養・休養・運動」＋保湿が重要



<p>栄養 1日3食バランスよく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。</p> 	<p>休養 早寝・早起きを心がけ、しっかりと体を休めましょう。</p> <p>睡眠不足は</p> 	<p>運動 適度に運動して体力をつけ、風邪を寄せ付けない体をづくりましょう。</p> 	<p>保湿 マスクやうがい、鼻やのどを保湿しましょう。室内は50～60%の湿度になるよう加湿すると予防効果があります。換気も忘れずに！</p> 
---	--	--	---

正しい手洗いのしかた



- ① を水でぬらす。②石鹸をつけて手のひらを洗う。
 - ③手の甲を洗う。④指の間を洗う。
 - ⑤指先・爪の間を洗う。⑥手首を洗う。⑦水でよく洗い流す。⑧清潔なタオルでふく。
- 

風邪の時の食事



1. 脱水症状を防ぐため水分補給
番茶、ほうじ茶、麦茶、すりおろしりんご、野菜スープ


2. 熱のある時はビタミンCや
ビタミンB1が必要
かぼちゃ、にんじん、じゃがいも、豆腐、卵など

3. 体をあたためる食事
お粥、寄せ鍋、うどん、味噌汁など





4. 消化の良いもの
お粥、やわらかく煮たうどんなど

×！向かないもの！×

油の多いもの、食物繊維の多いもの（果物も繊維の多いものは注意）、塩分の多いもの



☆今月の献立より ツリーハンバーグ☆

＜材料＞子ども2人大人2人分

- ・豚ひき肉…250g
 - ・玉ねぎ…50g (1/4個)
 - ・ミックスペジタブル…70g
 - ・レンコン…60g (1/2節)
 - ・にんじん…適量
 - ・塩…こしょう…少々
 - ・ケチャップ・ウスターソース…適量
- ＜作り方＞



① 玉ねぎはみじん切りにし、にんじんは星形に抜き、やわらかくなるまで茹でておき、レンコンはすりおろす。 ☆

(レンコンがっなぎになります。)

② 豚ひき肉、ミックスペジタブル、玉ねぎ、レンコン、塩、こしょうを混ぜ合わせる。

③ ②を鉄板にのばし、正方形になるように成形する。

④ 200℃のオーブンで20分ほど焼き、三角形になるように切り分ける。

⑤ 三角形に切ったハンバーグをツリーに見えるように並べ、ケチャップとウスターソースを混ぜたソースをぬり、星形のにんじんを乗せて完成。

(ハンバーグの下にオーブンポトまたはポテトサラダなどを鉢のように飾るとよりツリーらしく仕上がります。)

