

# School Lunch News

## ひだまりだより

令和6年12月25日  
糸島市立志摩中学校  
栄養教諭 迎 晶子

今年も残りわずかとなりました。寒さも本格的になり、体調を崩しやすい時期です。「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、「手洗い、うがい」をして風邪を予防しましょう。



### 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。

### 注意！

## カフェインのとりすぎ



カフェインをとりすぎると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの症状が出ることがあります。子どもは、おとなにくらべて体が小さいことや脳の機能が発達途中なことなどから、カフェインの影響が強く出ます。そのため、カフェインの摂取はなるべく避けるようにします。

エナジードリンクやコーヒーには注意しましょう

## 冬休み中も料理にTRY！

冬休み中は、お昼ごはんなど料理に挑戦できる機会が増えると思います。ぜひ、一緒に料理をしたり、お子さんに作ってもらったりする時間を作ってみてください。11月の弁当の日の経験を日常につなげて、自分の力にしていってほしいと思います。



### 給食レシピ紹介

## 白菜の中華あえ

#### 〇材料(4人分)

- ・白菜 200g
- ・にんじん 40g
- ・さとう 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・一味唐辛子 少々

#### 〇作り方

- ①白菜は短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ②①をゆでて、水気を切る。  
(レンジなどで加熱してもよい)
- ③調味料を合わせてよく混ぜ、②とあわせてあえる。