



※給食中止のお知らせ…… 4日(月)中学校 「弁当の日」のため  
小学校 振替休業日のため  
11日(月)幼稚園 振替休業日のため



# かぜやインフルエンザを予防しよう!

かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが1番かかりやすい病気です。「かぜくらい…」と軽くみられがちですが、昔から“かぜは万病のもと”といわれるように十分に気をつけなければいけません。また、寒い時期になると流行するインフルエンザも、重症化すると命に危険が及ぶ場合があり、注意する必要があります。かぜやインフルエンザを予防するために、次のことに気を付けましょう! !

## かぜの予防 5つのポイント

**1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる

**2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる

**3** 外で元気に遊び体力をつける

**4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける

**5** 人混みをさけるようにする

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

## かぜをひいてしまったら、どんなものを食べればいいのか?

### ◆かぜのひき始め◆



体を温めましょう。鍋物は、汗をかきやすく、体を温めてくれます。また、しょうがには、体を温める効果や殺菌効果があるので、かぜのひき始めにはおすすめです。

### ◆熱がある◆



熱が出ると、体温が上がって、体の中の栄養素や水分が失われやすくなります。スープや飲み物で、水分補給をしましょう。

### ◆のどが痛む◆



のどに刺激を与えないように、良く煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけたのどごしの良い食事にしましょう。

## ～ 今月の注目メニュー ～

☆郷土の料理(6日)…香川県の郷土料理「打ち込み汁」。この日の打ち込み汁には、総合的な学習の時間で中学校2・3年生が打ってくれるうどんを使います!お楽しみに♪

☆かみかみデー(8日)…小さいわしのフライが登場します。よくかんで食べましょう。

☆ロシアにちなんだ料理(13日)…日本の隣国ロシアの料理が登場!世界三大スープの一つ「ボルシチ」には真っ赤な野菜“ピーツ(さとうだいこんの変種)”を使います♪

☆冬至にちなんだ献立(22日)…かぼちゃのポターージュが登場します。味わっていただきましょう!

☆クリスマスにちなんだ料理・ハッピーバースデー給食(22日)…2学期最後の給食はクリスマス献立!鶏手羽肉の唐揚げがつかます。12月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます!

献立は、材料の都合により変更することがあります。

日	曜日	主食	牛乳	おかず
1	金	麦入りごはん	○	すき焼き風煮 酢みそ和え1 みかん
4	月	コッペパン	○	ほうれん草とベーコンのキッシュ 海草サラダ3 コンソメスープ2
5	火	麦入りごはん	○	さけのみぞれあんかけ1 じゃがいものそぼろ煮 納豆
6	水	麦入りごはん	○	竹輪の天ぷら 野菜のおかか和え うちこみ汁
7	木	手巻きずし1	○	わかめのすまし汁 バナナ
8	金	親子丼1	○	ゆかり和え 小いわしのフライ
11	月	小型レーズンパン	○	スープスパゲッティ 元気になるサラダ2 ココアビーンズ
12	火	麦入りごはん	○	鶏肉と大豆の煮物 ツナとキャベツの和風サラダ のり佃煮 みかん
13	水	コッペパン	○	ボルシチ1 チーズサラダ りんご マーマレード
14	木	そぼろごはん	○	ししゃものいそべあげ レタスときゅうりの酢の物 ふしめん汁
15	金	冬野菜カレー1	○	ひじきサラダ キウイ
18	月	ミルクパン	○	かぶ入りクリームシチュー1 小松菜のごまドレッシング和え バナナ
19	火	梅ちりごはん	○	魚の幽庵焼き キャベツの昆布あえ1 まんぱのけんちゃん
20	水	ひじきごはん	○	青菜としめじの卵とじ じゃがいものみそ汁 ミックスナッツ
21	木	麦入りごはん	○	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め レタスと卵のスープ あさりの佃煮 りんご
22	金	小型コッペパン	○	とり手羽肉のからあげ 花野菜サラダ かぼちゃのポタージュ クリスマスデザート