



# 絵食たより

さいたま市立徳力小学校

2学期第③号

今年も残すところ、あと少しになりました。朝晩の寒さが本格的になり、空気が乾燥する日も増えてきました。今年は感染症の流行も例年より早い傾向です。食事・休養・運動を心掛けウイルスに負けない体をつくることが大切です。体調を万全にして1年をめくくりをし、新しい年を迎えていきたいですね。

## 症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



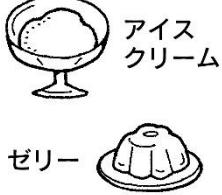
水分  
めん類

鼻水・鼻づまり



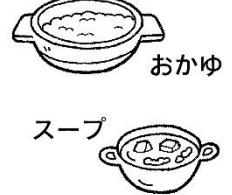
汁物  
スープ

せき・のどの痛み



アイス  
クリーム  
ゼリー

下痢・吐き気



おかゆ  
スープ

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。

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。

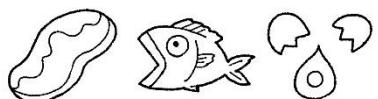
のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

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。

## かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

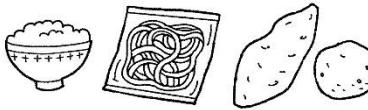
かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



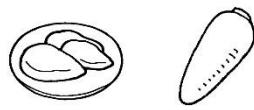
肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



レバー、にんじんなど

## シェフ給食



11月4日（火）シェフ給食を実施しました。永野シェフには児童朝会で、シェフを目指したきっかけ等もお話してくださいました。また、給食の時間は6年生教室で子ども達と会食をしました。本格的な味付けの料理を味わうだけでなく、シェフとお話をするなかで将来の夢を考えるきっかけにもなりました。

## ヨーロッパ野菜

学校農園のヨーロッパ野菜が収穫期を迎えました。今年も、健康委員会が水やりを頑張りました。朝の時間には多くのクラスの子ども達が収穫を行い、その日の給食で提供しました。



「カリーノケール」はクセが少なくどんな料理にも加えやすい野菜で、栄養価にも優れています。給食ではチャーハンや野菜丼などに加えて使っています。



「カーボロネロ」は煮込むほどに甘味が増します。煮くずれしない野菜なのでミネストローネやシチューなど、スープに加えてじっくりと煮込むのがおすすめです。給食でも「たまごスープ」や「みそ汁」「洋風スープ」に加えることが多いです。