



新年あけましておめでとうございますm(\_ \_)m  
今年も宜しくお願いいたします。



休みが続いたため、食生活・生活リズムが乱れてしまったかと思います。この時期、風邪・インフルエンザ・胃腸炎などが流行り、体調を崩しやすいので、規則正しい生活リズムに早く戻すようにしましょう。

## かぜのときの食事



### 水分補給

番茶・ほうじ茶・麦茶・野菜スープ・スポーツ飲料(子どもはうすめる)

### 熱があるとき

ビタミンC・B1が必要。豆腐・かぼちゃ・卵・人参など

### 体をあたためる

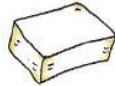
おかゆ・みそ汁・うどんなど

### 消化の良い食事

おかゆ・やわらかく煮たうどんなど

### 体が負担になる食べ物

油の多いもの(ラーメン・炒め物など)  
繊維の多いもの(セロリ・ごぼうなど)  
塩分の多いもの・果物(りんごはOK)



## ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆・オクラ・モロヘイヤ・ツルムラサキ・里芋・長芋・なめこなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。

## ミニレシピ 卵としそめん



### 材料(子ども 4人分)

干 麺・・・160g  
だし汁・・・720g  
鶏もも肉・・・30g  
人 参・・・20g  
玉ねぎ・・・60g  
干しいたけ・・・4g  
みりん・・・10g  
塩・・・1.5g  
しょうゆ・・・25g  
長ねぎ・・・20g  
卵・・・60g



### 作り方

- ①だしをとる。
- ②鶏もも肉はひと口大、人参・干しいたけは干切り、玉ねぎはうす切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に具を順に入れて、20分ほど煮る
- ④干麺をゆでる。
- ⑤③に調味料を入れて味を整え、長ねぎを加え煮たせる。
- ⑥⑤に割りほぐした卵を少しずつ回し入れる。
- ⑦ゆであがった麺を水洗いして椀に盛りつけ、汁をかける。



## 今月の給食目標

食べすぎに  
気をつけよう!



## 今月の予定

13日(火) 団子さし

21日(水) 誕生会

※21日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

