



12月

給食だより

久喜高校定時制
栄養 技師

風邪やインフルエンザを予防しよう!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。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。

「ノロウイルス」は人の手指や食品を介して感染し、腸管内で増殖して腹痛や下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。健康な人なら1~2日で回復しますが、お年寄りや子供は重症化することもあります。

風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。



予防には、こまめな手洗いと【栄養・休養・運動】+保湿が基本です。



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。



休養

早寝・早起きを心がけしっかりと体を休めましょう。



運動

適度に運動をして体力をつけ、風邪を寄せ付けない体を作りましょう。



保湿

マスクやうがい、鼻・喉を保湿しましょう。室内を50~60%に加湿すると予防効果があります。



☆☆予定献立表☆☆

月	火	水	木	金
				1 5:30~ 牛乳 えびピラフ コーンサラダ 野菜スープ ----- 616kcal 20.6g
4 5:30~ 牛乳 ごはん 根菜ごろごろ肉じゃが 花野菜のサラダ 味噌汁 ----- 803kcal 30.3g	5 5:30~ 牛乳 ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮物 きりたんぽ汁 ----- 776kcal 36.9g	6 5:30~ 牛乳 フェットチーネ グリーンサラダ プリン ----- 700kcal 30.7g	7 5:30~ 牛乳 鶏ねぎ丼 ナムル さつま汁 ----- 875kcal 38.0g	8 5:30~ 牛乳 オムビーフシチュー コンソメスープ タピオカ入りフルーツポンチ ----- 804kcal 28.5g
11 5:30~ 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 チャプチェ かき玉汁 ----- 749kcal 26.5g	12 5:30~ 牛乳 ごはん 鶏肉の香味揚げ 小松菜とじゃこのサラダ 味噌汁 ----- 804kcal 35.6g	13 5:30~ 牛乳 味噌タンメン 里芋コロッケ ヨーグルト ----- 767kcal 35.2g	14 5:30~ 牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 辛子和え 豚汁 ----- 740kcal 33.8g	15 5:30~ 牛乳 シーフードカレー ポテトサラダ かぶと人参のスープ ----- 910kcal 31.3g
18 5:30~ 牛乳 ビビンバ丼 カムジャタン みかん ----- 874kcal 41.7g	19 5:30~ 牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 南瓜のそぼろ煮 吉野汁 ----- 843kcal 36.1g	20 芸術鑑賞会	21 5:30~ ジョア ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 冬野菜のホットケーキ ----- 838kcal 30.4g	22

