

# きゅうしょくだより 1月

2018. 1. 19

市立札幌豊明高等支援学校

冬休みが終わり、3学期のスタートです。休み中、生活のリズムは乱れていませんか？  
一年中で一番寒さの厳しい時期です。かぜに注意して、学年末を元気にのりきりましょう。

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">1月の予定献立</div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: right;"> <p>☆果物は変更することがあります。</p> <p>☆牛乳は毎日つきます。</p> </div> </div>				
22日 チキンライス  豆よせフライ  フルーツサワー	23日 とりミックス丼  味噌汁  果物（りんご）	24日黒コッパン コーンクリーム スープ  白身魚の クラッカー揚げ 大根サラダ	25日 カレーライス  ほうれん草と ベーコンのサラダ 果物（パイナップル）	26日 たぬきうどん  チーズポテト  果物（みかん）
鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・グリル・ス・油・すりみ・豆腐・卵・枝豆・大豆・片栗粉・パン粉・ごま・油・パイナップル・黄桃・洋梨缶詰・ヨーグルト	豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉・油・厚揚げ・片栗粉・小麦粉・油・筍・人参・ピーマン・油・ごま・油揚げ・小松菜・えのきたけ・みそ	コーン・バター・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・油・バター・豆乳・牛乳・スライスチーズ・まだら・小麦粉・卵・クラッカー・油・大根・まぐろ・わかめ・人参・ごま	豚肉・じゃが芋・玉葱・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリル・ス・小麦粉・油・ベーコン・ほうれん草・もやし・油・ごま	あさり・さくらえび・いわし・ごぼう・切干大根・ひじき・卵・油・鶏肉・つと・ほうれん草・長葱・たもぎだけ・しいたけ・じゃが芋・バター・チーズ

## もし、かぜをひいてしまったら

### かぜをひいた時の食事の注意



#### ひきはじめ

かぜのひきはじめや、せきが出る程度の軽いかぜの時は、温かい食べ物や飲み物を取り、体を暖かくして休むことによって治ることがあります。

#### インフルエンザ などにかかったとき

症状が軽い時に積極的に栄養を補給し、体力の消耗を防ぐようにすることが大切です。

- エネルギーの十分な補充
- 水分とミネラルの補給
- ビタミンの補給
- 良質なたんぱく質（肉・魚・卵・乳製品・大豆製品）の補給