

# 給食だより 1月

2016年1月 発行  
発行者: 館 茉莉絵

【1年の計は元旦にあり】

1年間の目標を1月1日の朝にたてましょうという日本らしい風習です。私の目標は「日々を確実に過ごす」。

1日があっという間に過ぎていく中で、1日1日を大切に過ごしていきたいと思っています♪

今年もよろしくお願ひいたします！



今月の目標

身体を温かく  
保ちましょう

## TOPICS

### 【冬のかくれ脱水】

「かくれ脱水」という言葉をご存知ですか？

一般的に脱水と聞くと、熱中症などが発生しやすい夏に気を付けなければならぬものというイメージがあると思います。

しかし、実は脱水の流行は冬にもやってくるんです！

飲水量の低下



乾燥(低湿度)

胃腸炎・風邪等による

下痢と嘔吐



冬は湿度が低く乾燥した状態が続きます。これが脱水の要因の一つなのですが、じ〜んわりと脱水が進むので夏に比べて喉の渇きに気づきにくいことがあります。またこの時期、流行する下痢や嘔吐を伴う疾病に罹患すると体液を一気に失うことになるので一層の警戒が必要です



流行シーズン  
到来!

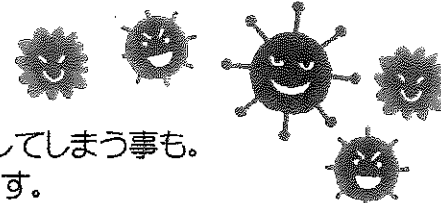
## ウイルスに要注意!

1月に入り、冬の厳しい寒さが本格的に…  
朝、布団から出るのも一苦労なんて日もあるのでは!?

そんな中、今年も胃腸炎・インフルエンザが流行する季節がやってきました。一度、かかってしまうと下痢や腹痛、吐き気、高熱などとてもつらい冬の感染症。今シーズンはノロウイルスの新型も発見されているとか…しかし、手洗い・うがいで、しっかり予防できます。ウイルスに負けないよう頑張りましょう!

### もしも感染してしまったら…

ふっと気を抜いたときにウイルスが入り込み感染してしまう事も。ここでは胃腸炎になった時の対処法をご紹介します。



### 水分補給

お茶や湯冷ましなどを、少量ずつ十分に与えます。このとき、スポーツドリンクなど塩分が含まれており、塩分摂取量が過剰になる可能性があるため適度な量を見極めることが大事。

### 食事療法

消化管を休ませた後、胃腸に負担を極力かけないように少量の重湯から始めます。さらに便の性状の改善を確認しながら、消化のよい固形食物を少しずつ加えていきます。

ささみ・白身魚・ヨーグルト・絹ごし豆腐・バナナ・うどん・白菜・かぼちゃ・大根・ほうれん草など

### 今月の旬の食材

大根・小松菜・ほうれん草・れんこん・白菜/みかん(ぼんかん・伊予柑など)  
ししゃも・さわら・たら・えび・いか・たこ・かに

### 【給食レシピ紹介】 白菜と豚肉のスープ

※材料[4人分]※ 50 kcal/人

白菜… 150g ニラ… 30g 豚肉… 75g  
しょうが… 1/2 塩… 1/2cc しょう油… 1/2cc 水… 800cc

味付けは塩・しょう油のみ!でも旨味十分なあったかスープです

- 1.白菜とニラと豚肉は食べやすい大きさに切り、水から中火でコトコト煮る。
- 2.白菜がとろとろになったら、しょうがのしぼり汁・塩・しょう油を入れて完成!

