

～ 三原市東部学校給食献立紹介 ～ たこサラダ

【材料（4人分）】

| | | | | |
|--------|------|---|------|--------|
| キャベツ | 100g | ★ | ごま | 小さじ1 |
| たこ | 60g | | 油 | 小さじ1 |
| 糸こんにゃく | 40g | | 酢 | 小さじ2 |
| 人参 | 20g | | 砂糖 | 小さじ2 |
| たくあん | 20g | | 薄口醤油 | 小さじ1/2 |

【作り方】

- ① たくあんを千切りにする。
- ② たこは小口切り, キャベツと人参は千切り, 糸こんにゃくは3cm程度の長さに切り, 茹でて冷ます。
- ③ ①と②を★で和える。



風邪を予防しましょう

風邪をひいてしまったら, 安静にして十分な睡眠をとることが大切です。また, 発熱はエネルギーを消耗するため, しっかり栄養を補給しましょう。食欲がないときは, 食べたいと思うものから食べるようにし, こまめに水分を摂取しましょう。

Q. 食欲がないときは 食べなくてもいいの？

A

熱が高いときや吐き気があるときは, 食欲がなくなってしまう場合がありますが, 何も食べないでいると, 体がどんどん衰弱してしまいます。食べられるものから少しずつでも食べるようにしましょう。野菜などをたくさん使ったポタージュなどのスープ類は, 胃にやさしく, 栄養価も高いのでオススメです。

風邪を早く治すためには一口でもいいので, 食べるようにしましょう。



Q. 風邪を予防するためには どんな食べものを食べたらいいの？

A

風邪を予防するためには, 特に, たんぱく質とビタミンA, ビタミンCを意識して摂るようにしましょう。たんぱく質は, 体を温め, 寒さに対する抵抗力を高めます。ビタミンAは, のどや鼻, 皮膚などの粘膜を健康に保ちます。ビタミンCは, コラーゲンの生成を助け, 細胞をしっかりつなげるため, ウイルスなどの侵入を防いでくれます。

たんぱく質



ビタミンA
ビタミンC

