

# 給食だより 12月号

神原学校給食センター  
【神原小\*神原中】  
TEL/FAX:917-3479



## 琉球チャンネル



こんげつ しょくかん しどうもくひょう  
今月の食に関する指導目標

### 風邪を予防する食生活を身につけよう

今年も残りわずかとなりました。沖縄も少しずつ寒くなってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか？  
今月の給食だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。



かぜをひいたら水分を

しっかりとりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水やスポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。



### \*クファージュージーについて\*



ジュージーのクファとは硬いを意味するため水分をしっかり吸って炊き上げたいいわゆる炊き込みご飯のような状態を『クファージュージー』と言う。また雑炊のような形態になると『ヤファラージュージー』または『ポロポロージュージー』という。



症状別

### かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物

スープ



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス  
クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

#### ◆レシピ◆ (4人分)

- 米・・・2カップ
- 豚だし・・・21/4～21/2カップ  
(または豚だし+かつおだし)
- 塩・・・小さじ1～1と1/2
- しょうゆ・・・大きじ1～1と1/2
- 豚三枚肉・・・150g
- にんじん・・・30g
- 干しいたけ・・・2枚
- かまぼこ・・・30g
- ラード・・・小さじ1～2
- 青ねぎ・・・3～5本

#### ◆作り方◆

- ①お米は炊く30分前に洗い、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②豚三枚肉は丸ごと茹でて、5mm角のあられ切りにする。
- ③にんじん、戻したいたけ、かまぼこもあられ切りにする。
- ④炊く直前に釜にだし、塩、しょうゆを入れて混ぜ、①②③を入れて炊く。
- ⑤炊き上がったラードを加えて混ぜ、小口に切った青ねぎを混ぜて蒸らす。

熱い豚だしを入れてしまうと芯が残ってしまうので豚だしは冷めたものを使う

動画でレシピが見られる

琉球料理レシピ動画

クファージュージー



QRコードを読み取ると動画でも見ることができますよ！もし読み取れなかったらYouTubeで『沖縄の伝統的な食文化』を検索し、琉球料理传承人のレシピ動画を探してください。