

給食だより

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たが、かぜをひいたら、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。



かぜ予防

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。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



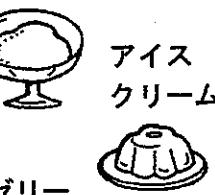
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



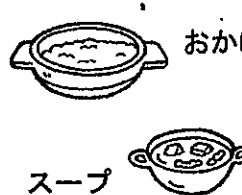
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどに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。また、味が濃いものは避けましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので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。

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



今年の冬至は12月22日になっています。冬至とは二十四節氣という太陽の動きにもとづいた暦で1年の中で一番星が短く、夜がもっと長い日とされています。夜が長いということもあり一段と冷え込む日です。日本では古くから冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入つて体を温める風習がありました。沖縄では冬至に食べるジューシーをトゥンジージューシーと言い、ターンム（田芋）を入れたり地域によっては、さつまいもや紅芋を入れて食べ親しまれてきました。お芋を入れる事でエネルギーがあがり身体の中から温まることでしょう。ジューシーの基本的なレシピを紹介しますのでご家庭で好きな芋を入れてトゥンジージューシーを作つてみませんか？

* * クファジューシーについて * *



ジューシーのクファとは硬いを意味するため水分をしっかり吸つて炊き上げたいわゆる炊き込みご飯のような状態を『クファジューシー』と言う。また雑炊のような形態になると『ヤファラジューシー』または『ボロボロジューシー』という。

◆レシピ◆ (4人分)
米・・・2カップ
豚だし・・・2 1/4~2 1/2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・・・大さじ1~1と1/2
豚三枚肉・・・150g
にんじん・・・30g
干ししいたけ・・・2枚
かまぼこ・・・30g
ラード・・・小さじ1~2
青ねぎ・・・3~5本

作り方

- お米は炊く30分前に洗い、ザルにあげて水気を切つておく。
- 豚三枚肉は丸ごと茹でて、5mm角のあられ切りにする。
- にんじん、戻したしいたけ、かまぼこもあられ切りにする。
- 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。
- 炊き上がつたら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おう

動画でレシピが見られる

琉球料理レシピ動画
クファジューシー



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、琉球料理伝承人のレシピ動画を探してください。