



給食だより

家庭用

国東学校給食センター
栄養教諭 中川綺乃

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん



レバー

ほうれん草



うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご

キウイフルーツ



じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



サケ

油



アーモンド

もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



症状別

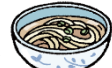
かぜをひいたときの食事



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・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を多く含む食品もおすすめです。

せき・のどの痛み



アイスクリーム

ゼリー



のどの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



スープ



おかゆ

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。

冬においしい野菜を食べよう

冬野菜は、体を温めてくれたり、免疫力を高めてくれる働きがあります。

ねぎ



ほうれんそう



だいこん



はくさい



ブロッコリー