



12月 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ますが、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

ほうれん草

うなぎ



レバー

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

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油



サケ

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。水分やエネルギー限となるごはん・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。

