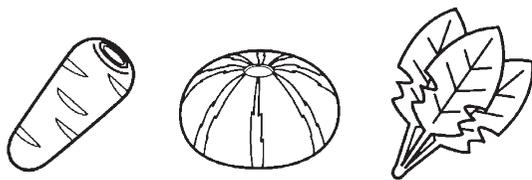


冬を元気にすごしましょう

冬はかぜをひきやすい季節です。規則正しい生活を心がけ、バランスのよい食事をしてかぜに負けないじょうぶな体を作りましょう。

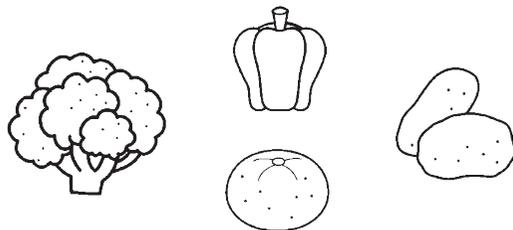
かぜの予防には どんなものを食べた方がいいの？

ビタミンA



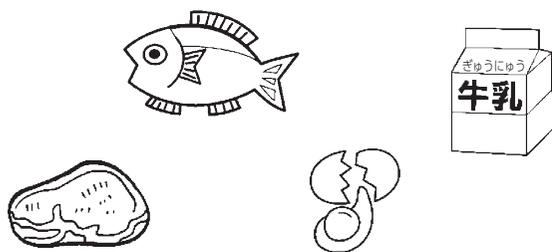
色のこい野菜にたくさんふくまれています。のどや鼻の中をじょうぶにして、かぜのウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。

ビタミンC



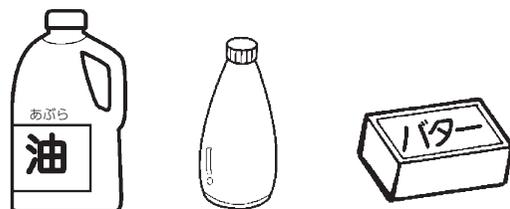
野菜、果物、いもなどにたくさんふくまれています。ビタミンCは体にたくわえておくことができないので、毎日とることが大切です。

たんぱく質



血や筋肉など体をつくるもとになります。肉、魚、たまご、牛乳、大豆などからまんべんなくとりましょう。

脂質



少しの量で大きなエネルギーをつくり、体をあたためてくれます。ただし、とりすぎには気をつけましょう。

もしかぜをひいてしまったら…

熱がある時



熱が出るとエネルギーと水分がたくさん使われます。食べやすいものでエネルギーをとり、こまめに水分を補給しましょう。

のどがいたい・せきがひどい時



のどに刺激を与えないようにやわらかいものを食べましょう。すっぱいものや辛いものはさけましょう。

おなかの調子がよくない時



おう吐や下痢がある時は、スポーツドリンクや経口補水液などで水分と塩分を補給しましょう。食欲が出てきたら、消化のよいものを少しずつ食べましょう。

おすすめメニュー

ぞうすい
煮込みうどん
ヨーグルト
りんご
など

ゼリー・プリン
アイスクリーム
茶わんむし
ポタージュ
など

おかゆ
やわらかく煮たうどん
うす味のスープ・みそ汁
湯どうぶ
など

とうじ 冬至

冬至は一年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日で、今年は12月22日です。昔からこの日にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂「ゆず湯」に入ったりすると、かぜをひかずに健康に過ごすことができるといわれています。

給食では、19日に「かぼちゃのポタージュ」、20日にゆずの果汁を使った「白菜のさっぱりあえ」を献立に入れています。季節を感じて、味わって食べてください。

