

食育だより 12月号

若桜町立学校給食センター

今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？

12月は冬休みを控え、クリスマス、大晦日、お正月と楽しい行事が続きます。空気が乾燥し、寒さも増して、風邪やインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども多く起こります。食事の前の手洗いをしっかりと、栄養バランスの良い食事を取り、日ごろから体調管理をして、みんなが元気にお正月を迎えましょう。

今年風邪をひきま宣言!! 風邪予防のための食生活のポイント

たんぱく質をしっかりとる



体内に侵入したウィルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料となります。

脂質も上手にとろう!!



少しの量でたくさんのエネルギーになり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。

のどや鼻の粘膜をつよくする ビタミンAをとる



風邪などのウィルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAは皮膚や粘膜を強くし、細菌やウィルスの侵入を防ぎます。

毎日必ずビタミンCをとる



ビタミンCは免疫力を高めてウィルスから体を守り、風邪をひきにくくし、回復を高めます。

水分補給もしっかりとる



夏ほど意識する人は少ないですが、暖房などで部屋が乾燥しています。こまめに水分補給しましょう。

その他の注意点

- ☆食べる前には必ず手洗いをする。
- ☆一日三食を必ず食べ、十分な睡眠をとって体力をつける。

もしも、かぜをひいてしまったら・・・

かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう

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お茶、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



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。