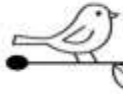


給食だより



平成29年12月号
さいたま市立宮前小学校
校長 玉井 康仁
栄養教諭 秋山 昌代

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気は乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。かぜは、とかく軽くみられがちですが、昔から、「かぜは万病のもと」といわれるように、十分に気をつけなければいけません。





冬を元気に過ごすために、ご家庭でも、かぜやインフルエンザの予防について、話し合ってみてはいかがでしょうか？

～かぜに負けない食事～

かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事、適度な運動を心がけ、体の抵抗力を高めることが大切です。毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。



<食事のポイント>

<p>たんぱく質をたっぷり</p>  <p>たんぱく質は体をつくり、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。肉、魚、たまご、牛乳、大豆製品などをたっぷり食べましょう。</p>	<p>油料理を上手に取り入れる</p>  <p>少しの量でたくさんのエネルギーになるので、体を温かくします。すき焼き、炒め物、揚げ物など、油料理を適度に取り入れましょう。</p>
<p>ビタミンCは毎日欠かさず</p>  <p>寒さに対する抵抗力を高める効果があります。新鮮な野菜や果物を食べましょう。ビタミンCは体内に蓄えておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。</p>	<p>ビタミンA（カロテン）も忘れずに</p>  <p>皮ふやのど、鼻の粘膜を強くして、ウイルスが体内に入ること防ぎます。にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜やレバーなどを食べましょう。油を使って調理すると吸収が高まります。</p>



それでも、かぜをひいてしまったら・・・



安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗しているときは、体の中の栄養素や水分が失われるので、こまめに水分をとって、油の多い料理は避け、消化のよいもの（おかゆ、軟らかく煮たうどんなど）を食べましょう。また、のどの痛みやせきが出るときは、のどに刺激を与えないように、片栗粉でとろみをつけたものや、のどごしのよいスープ類やゼリー類がおすすめです。