



12月の給食だより

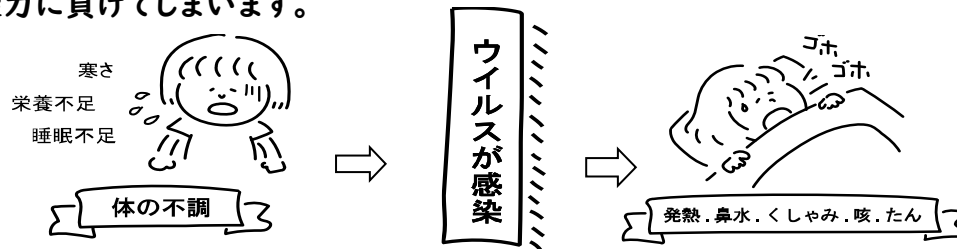
寒さに負けず元気に過ごそう

冬は子どもたちが風邪をひきやすい時期です。風邪を予防するには、日ごろからウイルスに感染しないよう栄養、運動、睡眠をしっかりとする事と手洗い、うがいなど衛生面に注意する事が大切です。今回は、抵抗力を養うための栄養補給、食事のポイントをお伝えします。

冬に風邪をひきやすい理由

寒い冬は、血管が収縮したり、乾燥によって粘膜が乾いたりして、防御力が落ちやすいと言われています。

また、温度変化が激しい時も体がついていけず免疫力が低下しがちです。そんなときに栄養不足、寝不足で防御力落ちるとウイルスの感染に負けてしまいます。

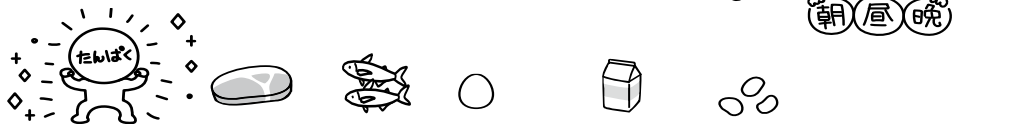


1. 抵抗力を養う食事のポイント

毎食、いろいろな食材からバランスよく栄養をとりましょう。

たんぱく質で抵抗力アップ

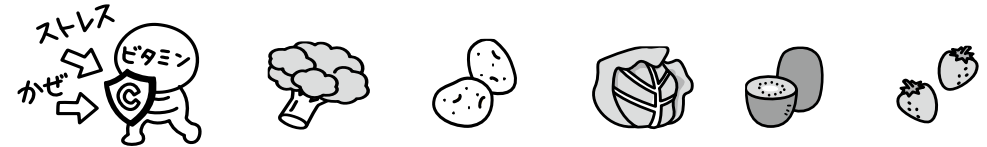
基礎体力をつけ、抵抗力を高めます



肉 魚 卵 乳製品 大豆製品

ビタミンCで免疫力アップ

ウイルスの感染や寒さへの抵抗力を付け、風邪の予防に役立ちます



ブロッコリー ジャがいも キャベツ キウイ いちご

ビタミンAでウイルスを防ぐ

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を防ぎます



にんじん かぼちゃ ほうれん草 チーズ

2. 身体を温める食材、料理を食べましょう

普段から薬味として使われている食材は身体を温める作用があると言われています。ねぎ、にら、たまねぎはしっかり火を通せばたくさん食べることができます。しょうがは刺激性がありますが、少量でも身体を温めてくれるので、味をみながら適量使用しましょう。

今年の冬至は12月22日(月)です



冬至は1年中最も昼が短く、夜の時間が長くなる日です。『冬至』には、寒い冬を元気に過ごせる事を願って、かぼちゃを食べ、ゆずを入れたお風呂に入る習慣があります。これらは昔から伝えられてきた、日本の風習です。

冬至に、かぼちゃを食べて冬を元気に過ごしましょう!