



平成25年度 12月 給食だより

平成25年12月号
深谷市立豊里中学校

朝になると霜柱がおり、すっかり冬本番となりました。
おでんやお鍋、シチュー等がおいしい季節ですね。あたたかい食べ物で、身体を温め、厳しい寒さを乗り切りましょう！

また、最近では、体調を崩す人が少しずつ増えてきました。
旬の野菜をたっぷり取り入れた、バランスの良い食事で免疫力を高め、風邪をひかない体をつくっていきましょう。

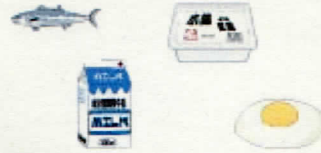


風邪を予防する ポイント

ウィルスに対する抵抗力・免疫力を高めるバランスのよい食事を

●たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める

魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など



●ビタミンC：免疫力を高める

イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類など



●ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する

ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど

●亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める

カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品など



身体を温め、免疫機能を高めよう

●身体を温めるメニュー

鍋、雑炊、おじや、うどん、スープ、スープ煮など

●身体を温める食品

ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子など

※刺激成分や辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり風邪予防に効果的です。
のどが痛む時、胃腸の悪い時には控えましょう。



風邪をひいてしまった
ときは..



<エネルギー補給はしっかり>

発熱で体温があがると、たくさんのエネルギーが消費されます。

糖質を含む、ご飯、パン、麺をしっかり補給しましょう。

<消化のよいメニューを選ぶ>

胃腸機能も低下しやすくなるので、油ものは控え、蒸し物、スープ煮、煮物など胃腸にやさしい調理法の工夫をしましょう。食物繊維の多い野菜は控えましょう。

<水分はしっかり>

発熱・下痢により大量の水分が失われます。こまめに水分補給をしましょう。

※下痢の時は、砂糖やミネラルが多いとかえって下痢が治りにくくなります。

また、水分は温かい飲み物がおすすめです。

ノロウィルスが流行る季節です

ノロウィルスは、汚染された手で触れた食べ物や食器具等を介して、人の体内へ入ります。冬場は水が冷たくて手洗いがおろそかになりがちですが、ノロウィルスに感染しないために、トイレ後、食事前は必ず、**石けんでしっかり手を洗いましょう!**

◎ほけんだより12月号を参考にしてください