



給食だより

平成26年12月号
深谷市立豊里中学校

朝晩と気温が下がり、日中も寒い日が続くようになりました。身体が冷えると、免疫力が落ち、風邪を引きやすくなります。体温が1℃下がると、免疫力が30%下がると言われています。あたたかい食べ物で身体を暖め、寒さを乗り切りましょう！

風邪を予防する ポイント

①抵抗力をつけるためにも、バランスの良い食事を

●たんぱく質：基礎体力をつけ、抵抗力を高める

魚介類、肉類、たまご、大豆、大豆製品、乳製品など



●ビタミンC：免疫力を高める

みかん、キウイフルーツ、グレープフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、芋類など



●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、かぼちゃなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど



●亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にし、免疫力を高める

レバー、ナッツ類、大豆製品、魚介類など



②身体を温め、免疫力を高めよう

●身体を温めるメニュー



うどん、お鍋、シチュー、スープ、雑炊など

免疫力アツツ!!



●身体を温める食品

人参、大根などの根菜類、にら、
にんにく、しょうが、唐辛子など



(※刺激成分や辛味成分には消化を助ける働きや、殺菌効果もあります。
ただし、のどが痛むときや胃腸の悪いときには控えましょう)

風邪をひいて
しまったら・・・



<エネルギー補給をしっかり>

発熱で体温が上がると、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ぼう>

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、煮物
など、胃腸に優しい料理にしましょう。

<水分はしっかり摂りましょう>

発熱・下痢などのときは、体内の水分が多く失われます。こまめに水分補給
をしましょう。下痢のときは、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
食器器具等を介して、人の体内へ入ります。冬場は手洗いが
おろそかになりがちですが、外での活動後やトイレ後、食事前は、



必ず石けんで、しっかりと手洗いをしましょう!!