

給食だより

令和2年12月
神原学校給食センター

食に関する指導目標

○風邪を予防する食生活を身につけよう



今年も残りわずかとなりました。沖縄も少しずつ寒くなってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか？

今月の給食だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。



かぜをひいたら水分を
しっかりとりましょう
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茶、ジュース、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をしましょう。



寒くなってくると、牛乳の残量が多くなってきます。牛乳にはたくさんの栄養が入っているので、寒くても、苦手でも飲むと体にいいことがたくさんです。



◎血や肉になる
◎元氣のもとになる

たんぱく質

◎エネルギーになる

炭水化物

◎ビタミンを吸収させやすくする

脂質



カルシウム

◎骨や歯を強くする
◎心臓の働きを正常に保つ

◎病気にかかりにくくする

ビタミンA

◎成長を助ける
◎髪や肌、爪を美しく保つ

ビタミンB2



牛乳ってこんな効果があるんだよ！

◎イライラを抑える

◎肌をキレイに

◎骨粗しょう症の予防



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

水分



めん類

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



汁物

スープ



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



アイス
クリーム

ゼリー



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



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているため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。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



冬においしい
野菜を食べよう

