

給食だより

令和3年 12月
神原学校給食センター

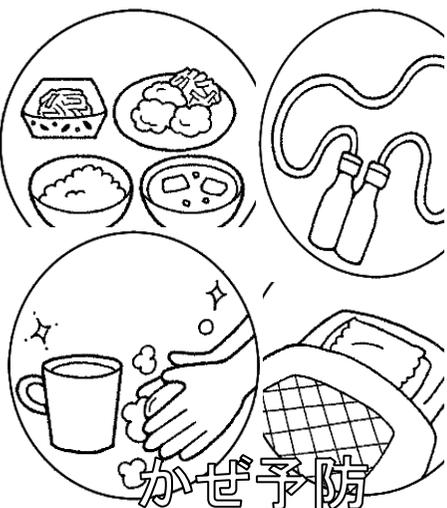
食に関する指導目標

○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。



症状別 かぜをひいた時の食事

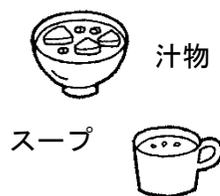
発熱・寒気



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。

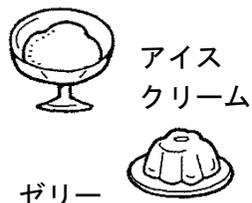
鼻水・鼻づまり



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。

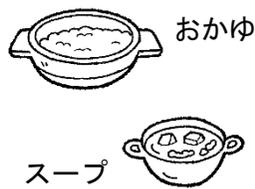
せき・のどの痛み



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。



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。



たんぱく質
◎血や肉になる
◎元気のもとになる

◎エネルギー源になる

たんぱく質

炭水化物

◎ビタミンを
吸収させやすくする

脂質



牛乳にはみんなの成長に必要な栄養素がバランスよくはいっています！

カルシウム

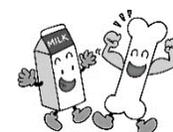
◎骨や歯を強くする
◎心臓の働きを正常に保つ

ビタミンA

◎病気にかかりにくくする
◎目を疲れにくくする

ビタミンB2

◎成長を助ける
◎髪や肌、爪を美しく保つ

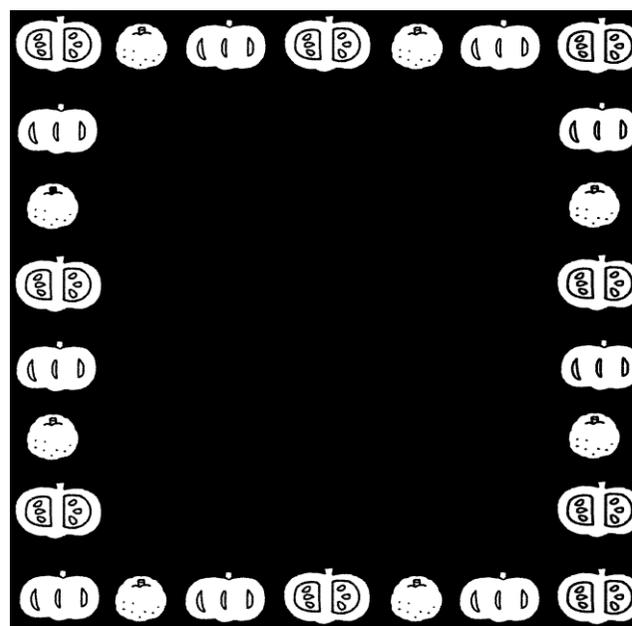


牛乳ってこんな効果があるんだよ！

◎イライラを抑える

◎肌をキレイに

◎骨粗しょう症の予防



冬に美味しい野菜を食べよう

