

給食だより



令和3年
12月号
川内中学校

毎日寒い日が続く、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。かぜを予防するためには、手洗いうがいをしてウイルスの侵入を防ぐことの他にも、入ってきたウイルスに対する抵抗力をつけることも大切です。そのためには、食事・十分な睡眠・適度な運動が必要です。

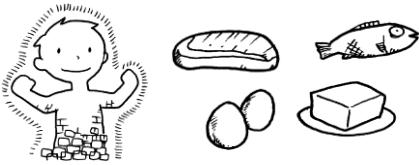
かぜに負けない体をつくろう！

◎食事・・・栄養バランスのとれた食事を3食きちんと食べることが基本ですが、かぜの予防には、たんぱく質・ビタミンC・ビタミンAがポイントです。

たんぱく質はたっぷり！

- 体をつくり、健康な体を維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつける働きをします。
- 体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。

【肉・魚・卵・大豆・大豆製品など】



毎日欠かさずビタミンC！

- 寒さに対する抵抗力を強める効果があります。
- ビタミンCによって体内で作られるコラーゲンが、細胞間をしっかりとつなげ、ウイルスの侵入や広がりを防ぎます。

【野菜・果物・いも類など】



ビタミンAも忘れずに！

- 皮ふやのど、鼻の粘膜を正常に保ち、病気の回復を助ける働きがあります。
- かぜなどの感染症に対する抵抗力がつき、ウイルスの侵入を防ぎます。

【レバー・うなぎ・緑黄色野菜など】



◎睡眠・・・免疫力や病気を治す力は睡眠中に作られます。

◎運動・・・かぜをふきとばす体力をつけましょう。

かぜのときはこんな食事を！ ～たかが「かぜ」、されど「かぜ」～



「かぜは万病のもと」といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。かぜをひいてしまったら早めに対処し、悪化するのを防ぎましょう。

★かぜのひきはじめ

なべ物など発汗作用があり体が温まる食事がおすすめです。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質を多めにとるようにしましょう。

★熱があるとき

栄養価の高いスープや飲み物で、こまめに水分補給をしましょう。



★のどの痛み、せき

のどに刺激を与えないような柔らかいものを食べましょう。柔らかく煮たうどんやおかゆ、プリンや茶碗蒸しのようなゲル状の食べ物がおすすめです。さらに、カフェインの少ない飲み物で喉を湿らせたり、のど飴を使ってのどを乾燥から守ることも対処法として有効です。

冬至にかぼちゃはいかが？



今年の冬至は、12月22日です。

1年中でもっとも昼の時間が短い日である「冬至」には、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養のある「かぼちゃ」を食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂に入って体を温めたりする習慣があります。かぼちゃは、緑黄色野菜でビタミンAが豊富に含まれているので、かぜの予防にも効果があります。