

12月 給食だより

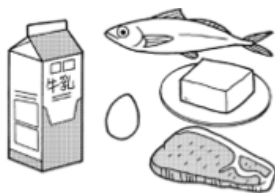
相馬市立桜丘小学校
令和5年11月30日

早いもので今年も残りわずかとなりました。冬は寒くて乾燥する日が続く、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期です。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。

かぜ予防で大切なのはバランスのよい食事！

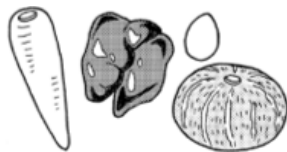
たんぱく質

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。不足すると体力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。



ビタミンA

かぜのウイルスは口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。



ビタミンC

ビタミンCは病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜や果物、さつまいもやじゃがいもなどに多く含まれています。



もしもかぜをひいてしまったら…

ひきはじめは体をあたためるものを

たんぱく質、炭水化物、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれている食品を使った体をあたためるものを食べましょう。豚汁やけんちん汁、なべ料理などは栄養バランスもよく、体もあたたまります。ほかにしょうがやねぎ、にんにくなどの食品には発汗作用があるのでおすすめです。



熱が出たら水分をたっぷりとりましょう

固形物を食べたくない場合でも、水分はたっぷりとりましょう。適度な水分を補給していないと、体は脱水症状を起こしてしまうことがあります。牛乳、果汁飲料、スポーツ飲料やスープ類など飲みやすいものを十分にとりましょう。



給食メニューより

冬至



冬至(とうじ)は1年のうちで一番昼が短くなる日です。昔から、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。昔ながらの風習で冬を元気に乗り切りましょう。

18日の給食には「冬至かぼちゃ」が登場します。



野菜がとれる おすすめ汁物

(分量：4人前)

野菜たっぷりコンソメスープ

ベーコン40g・キャベツ100g・じゃがいも80g
たまねぎ80g・にんじん50g・コンソメ4g
塩2g・こしょう少々

もずくと卵のスープ

卵80g・もずく60g・とうふ80g・ねぎ30g
にんじん30g・小松菜60g・中華だし2g
しょうゆ8g・塩2g・こしょう少々・ごま少々