

給食だより

えがおのじかん



平成 29 年度 12 月号
丹波山村学校給食センター
栄養教諭：濑谷 圭吾



12月が始まって1週間がたちました。寒さも本格的になってきて、いよいよ冬本番です！しっかりと食べて、運動して、元気に過ごしましょう！



☆ 12月の給食目標 ☆

『冬の食生活についてしよう！』

11月の給食だよりでも伝えましたが、冬はかぜやインフルエンザがはやる季節です。各校でも、だんだんと体調をくずしてしまう人が増えてきましたね。みんなで予防して元気過ごせるように冬の食生活について知りましょう！

寒さに負けない食生活！

1: 食事をしっかり食べよう！

ごはんを食べると体の中がポカポカすることを感じたことはありますか？ごはんを食べると、体の中で熱が発生します！体の中から温めて寒い冬を乗り切りましょう！



2: 根菜類をたくさん食べよう！

だいこん、れんこん、ごぼうなどの根菜類は体を温めてくれるといわれています。お家でもたくさん食べるようにしましょう！



かぜに負けない食生活！

バランスよく食べよう！

かぜをひかないためには、ウイルスや菌を体の中に入れてはいけないこと、体のていこう力を高めることが大切になってきます。ていこう力を上げるにはしっかりと体に栄養を入れることが必要です！そのためにいろいろな食べ物をバランスよく食べることをこころがけましょう



しっかり手を洗おう！

手にはいろいろなばい菌がついています。しっかりと手を洗わないで食事をすると、そのばい菌を体の中に入れてしまうことになります。また、ノロウイルスのはやる季節なので、トイレのあともきちんと手洗いをしましょう！

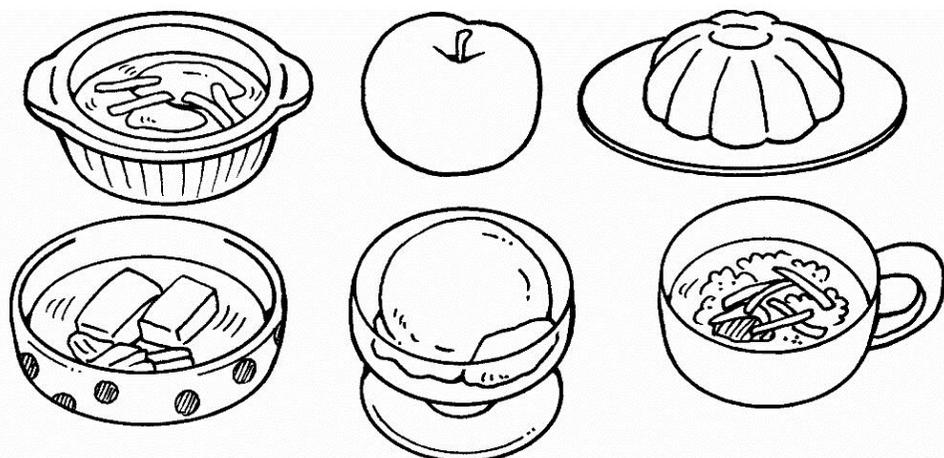


かぜの予防 5つのポイント

- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 3** 外で元気に遊び体力をつける
- 4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 5** 人混みをさけるようにする

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！





かぜをひいた時の食事と対処法

十分な予防対策をしても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、悪化させないように気をつけましょう。

かぜの症状にあった食事例

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物
など

のどがいたい せきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など

下痢の時



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ
など

早めに病院へ行き 安静を心がけましょう

かぜやインフルエンザにかかってしまったら、すぐに病院へ行きましょう。重症化を防ぐためにも早めの受診が大切です。「かぜの特効薬」はありませんが熱を下げる・炎症を抑えるなど、症状にあわせた薬が処方されますので、適切な服用をするとともに、十分な栄養と睡眠をとって、安静にすることが大切です。

