

食育だより 12 月

令和7年度 第8号
白根学校給食センター

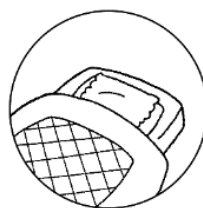
かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。寒さから体調をくずしていませんか。かぜやインフルエンザを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」、「手洗い・うがい」などの習慣を身につけることが大切です。



食事



運動



すいみん



手洗い・うがい

かぜに負けない食べ物

「かぜは万病のもと」とよくいわれます。こじらせてしまうと、ほかの病気を引き起こすこともあります。かぜに負けない強い体をつくるには、食事が重要です。好ききらいせずに、色々な食材を食べるようにしましょう。

かぜ よ ぼう 風邪予防に えい よう そ た もの とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



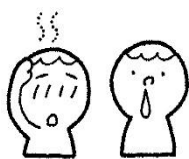
かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド



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

胃腸が弱っているので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。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。22日の給食は、ゆずや「ん」のつく食べ物を取り入れた【冬至献立】です。お楽しみに。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)

