

給食だより

〇今月の給食目標〇

しずかにたべよう。

低・しずかにたのしくたべよう。

中・静かに食事をしよう。

高・静かに食事をしよう。

12月になり、いよいよ寒さも本格的になって来ました。冬になると心配なのはかぜ。日頃から健康に気をつけてかぜをひかないようにしましょう。また、予防のために、好き嫌いをしないで、栄養バランスのとれた食生活を送りましょう！



をひいたときの食事について

＋ 症状別アドバイス ＋＋＋＋＋



熱がある

熱があると、普段よりエネルギーをたくさんつかいます。消化が良く、エネルギーを補給できる料理（おかゆや雑炊、煮込みうどんなど）を食べましょう。ねぎやしょうがには、身体を温めて、汗を出す働きがあるので、料理に加えると良いでしょう。また、身体の中の水分やビタミンが大量につかわれるので、やわらかく野菜を煮込んだスープや果物ジュースなどもおすすめです。



のどの痛み・せき

のどに負担をかけないように、グラタンや茶碗蒸し、湯豆腐、プリンなどのやわらかいものを食べましょう。カブや大根をすりおろしたのものには、炎症を抑える効果があるので、料理に取り入れましょう。



下痢・おう吐

脱水症状にならないように、こまめに水分補給を行うことが大切です。スポーツ飲料（水分や電解質を補給できるもの）や、番茶、紅茶（腸の粘膜を引き締めるタンニンが含まれる）がおすすめです。



～今月の地産地消食材 はくさい～

はくさいは中国が原産で、大根・豆腐と合わせて、養生三宝と呼ばれます。体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的な野菜です。風邪予防のビタミンCをはじめ、食物せんい・マグネシウム・鉄などが含まれます。特に芯葉の黄色っぽい部分は甘みもあり、ビタミンCがたっぷりです。余分な塩分を排出し高血圧予防に効くカリウムも多く含まれます。

