

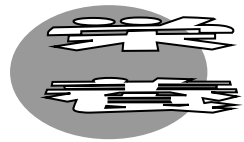


12月給食だより

平成29年度
高岡市立太田小学校

今年も残すところ一か月になり、冷たい北風が吹く季節になりました。毎日寒い日が続き体調をくずしやすい時期です。風邪をひかないように規則正しい生活を送り、年末・年始を元気に過ごしましょう。

風邪に負けないからだをつくきましょう！



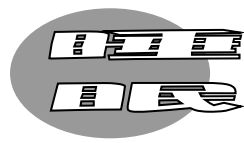
たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心に、バランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質・・・ウイルスに抵抗する力を付けます。

【肉・魚・卵・大豆製品】

ビタミンA・・・ウイルスの侵入を防ぎます。

【緑黄色野菜・赤身の魚・レバー】



免疫力(体を守る力)や治癒力(病気を治す力)は睡眠中に作られます。

ビタミンC・・・ウイルスに抵抗する力を強めます。

【野菜・果物・いも】



体力を付けましょう。体力があれば、もし風邪をひいても治りやすいです。

風邪のウイルスをからだに入れない

- 手洗い……せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- うがい……のどの粘膜の働きを助けます。
- 部屋の空気を入れ替える
……部屋の中のウイルスを減らしましょう。



風邪をひいたときの食べ物

熱がある時

たんぱく質や、熱で消費したビタミン類の補給を心がけましょう。こまめに水分補給をしましょう。

のどの痛み、せきができる時

口当たりや、のどごしのよいものがおすすめです。カレーなど、刺激が強いものは避けましょう。

下痢をしている時

体の水分が失われるので、十分な水分補給を心がけましょう。りんごなどの果物を食べるとよいでしょう。

冬至にかぼちゃ&ゆず湯はいかがですか？



冬至とは、一年中で夜がもっとも長い日のことです(今年は12月22日)。やがてくる本格的な寒さに備えて、栄養のある「かぼちゃ」を食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。どちらも、風邪をひかないように、冬を無事に過ごせるようにという願いがこめられています。

かぼちゃの栄養

かぼちゃの実のオレンジ色は「カロテン」という色素です。カロテンは体の中でビタミンAになって、かぜや目の疲れ、皮ふの乾燥を防いでくれます。その他のビタミンやミネラル、食物繊維なども豊富なので、昔から食べ物の少ない冬の大切な栄養源でした。

冬至献立(ほうとう鍋)

【材料】

ほうとう(きしめん): 人数分
かぼちゃ、里芋、ごぼう、人参、油揚げ
…その他大根、白菜等入れてもよい

【作り方】

だし汁に固い野菜から順に煮て、ほうとうを加え、味噌で味を整える。

ゆずの効果

ゆずの皮には血液の流れをよくし、体を温める成分があります。それでお風呂に浮かべるようになったそうです。ペクチンという成分には整腸作用があり、食べると老廃物を排出するはたらきがあります。