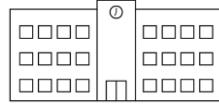




給食だより 12月



令和2年度
みどり市立笠懸中学校

今年も残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきます。

新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスの予防では、食事の前や外出後の石けんでの手洗いで、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。さらに栄養バランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことも大切です。

かぜに負けない体を作ろう♪



朝ごはんはしっかり食べましょう



ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。

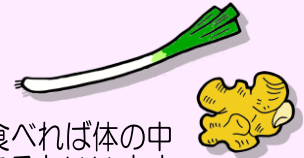
偏食せずに冬の旬(おいしい時期)の食材を!



冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは、昔から体を温めるといわれています。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のもの食べるのが一番ですね!



体を温める食べ物をとりましょう



昔からいわれていますが、なべや煮込み料理など温かいものを食べれば体の中からポカポカになります。また、しょうがや長ねぎは、体を温める作用があるといえます。



外で元気に体を動かしましょう!



寒くても外で元気に体を動かせば、血めぐりもよくなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけでませず、湯船にじっくりつかると温まりますよ!

「かぜは万病のもと」と言われています。かぜをひかないためには、栄養を十分にとって、夜は早く寝て、体の疲れを回復するように心がけることが大切です。また、外から帰ったときの手洗いうがいもしっかり行いましょう。毎日の心がけが、かぜの予防に効果的ですよ!



こんな症状のときは?

◆かぜのひきはじめ◆



なべ物など、体が温まる食事をします。ビタミン類を多く含む色の濃い野菜やエネルギーになる主食、たんぱく質を多めにとるようにしましょう。

◆のどが痛むとき◆



のどに刺激しないように、カレーやこしょうなどの刺激の強いものを避けるようにしましょう。食材をよく煮こんだものや、のどごしのよいものをとりましょう。



◆熱があるとき◆

こまめに水分補給すること大切です。食事をとるときは、体に負担をかけないように消化のよいものにしましょう。薄味にした野菜スープは水分と一緒にビタミンなどの栄養素もとれるのでおすすめです。

