# 給食だより12月





令和5年度 みどり市立笠懸南中学校

今年も残すところ後1か月になりました。みなさん体調を崩していませんか。

インフルエンザ、新型コロナウイルス、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。



#### <u>朝ごはんはしっかり食べましょう</u>↓√√



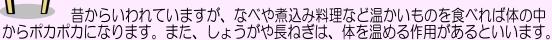
・ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。 寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。

#### 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を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







### 🚱 🦳 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、血の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すませず、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。 ビタミン類を多くふくむ色の濃い野菜や 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◆



のどを刺激しないように、 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 とが大切です。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。

