



給食栄養だより

令和3年11月30日
上市町立上市中学校

今年もあと1か月になりました。11月は比較的暖かい日が多かったですが、一気に季節が進み、寒さの厳しい季節になりました。気温差も激しく、風邪のひきやすい時期ですが、体の温まる食事で、寒さを乗り切りましょう。



症状別 かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



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



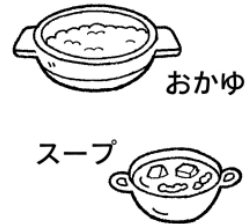
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



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



胃腸が弱っているため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。

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。かぜ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」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



12月22日(水)は冬至です!



冬至とは…?

1年で昼が最も短く、夜が最も長い日のことです。日は固定ではなく変動することもあります。冬至の日には、風邪予防のためにゆず風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。



どうしてかぼちゃを食べるの…?

野菜の中でトップクラスの栄養価を誇るかぼちゃを食べると寒い冬の間でも風邪を引かず、健康に過ごすことができると考えられています。かぼちゃに豊富に含まれるβ-カロテンには、免疫力を高める効果があり、ビタミンAやCは、体温を高め、細菌やウイルスを撃退する効果があるので、空気が乾燥し寒さで体調を崩しやすい冬にぴったりです。

本来かぼちゃの旬は夏ですが長期保存が効くことから、冬に栄養をしっかり摂るための先人の知恵だと考えられています。



お知らせ

給食年内最終日 12/24 (金)

給食年始開始日 1/11 (火)