

# 12月の給食だより

平成 29 年 11 月 29 日  
高岡市立戸出東部小学校



今年も残すところあと1か月になりました。12月になると寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。寒さに負けないようにするには、体を温め、抵抗力をつけることが大事です。

さて、どんな食事をすれば寒さから体を守ることができるのでしょうか。



## 寒さに負けない食事

### 【 温かい料理 】



寒いときにはやはり温かい食べ物を食べるのが効果的です。食欲が増し、血行も良くなります。

### 【 タンパク質 】



食べ物が消化されて熱に変わる働きの手助けをして、体を温めてくれます。主菜からしっかりタンパク質を摂りましょう。

### 【 ビタミンA 】

風邪のウイルスは、のどや鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは、粘膜を強くする働きがあるので毎日きちんと食べましょう。



### 【 ビタミンC 】

白血球の働きを高めるので、免疫力(風邪や病気から体を守る力)がつきます。ビタミンCたっぷりの食品をたくさん食べましょう。



※ビタミン剤などは、補助的なものと考え、栄養はあくまでも食事からとるようにしましょう。

## 調子が悪い時の食事

### 【 かぜのひきはじめ 】

体を温めましょう。鍋物は、汗をかきやすく、体が温まりやすいです。しょうがやねぎなど、香りが強いものを食べると、体が温まるし、食欲が出ます。

### 【 熱があるとき 】

熱が出ると、体温が上がって、体の中の栄養素や水分が失われやすくなります。スープや果物を食べて、水分やビタミンを補給しましょう。

### 【 のどの痛み、せきが出るとき 】

のどに刺激を与えないように、よく煮込んだものや、片栗粉でとろみをつけた、のどごしのよい食事にしましょう。

