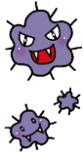


給食だより 12月

2019年12月
新井北小学校



いよいよ寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると風邪をひきやすくなります。また、冬は空気が乾燥し気温も低いため、感染力の強いインフルエンザが流行る時期です。日頃から風邪に負けない体づくりを心がけて、寒い冬を乗り切りましょう。



風邪に負けない体をつくろう

風邪の予防には、栄養バランスのとれた食事、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。



ビタミンACEで抵抗力をつけよう!



粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」と呼ばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体を温めよう!



体を冷やさないことが大切です。食事では、たんぱく質不足にならないようにしましょう。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が入り、体を温めてくれる鍋料理は、寒い冬におすすめです。

9日(月)

和食の日給食

雪をイメージした「冬の和食」をいただきます。

19日(木)

ミヨーコーさん給食

白玉だんごを雪に見立てた「雪見汁」をいただきます。

食事の手洗いを忘れずに!



風邪予防の第一は、ウイルスを体に入れないこと。そのため、手洗いは風邪の効果的な予防方法です。石けんで丁寧に洗いましょう。

規則正しい生活が一番!



疲れがたまると体の抵抗力がダウンします。規則正しい生活を心掛け、生活リズムを整えましょう。特に早めの就寝が大切です。

11月分 妙高市給食食材放射線物質検査結果

材料名	産地
ほうれん草	新潟市
キャベツ	群馬県
大根	青森県
白菜	妙高市

不検出でした



こんな症状のときは?

◆かぜのひきはじめ◆



体が温まる食事をしましょう。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、そしてたんぱく質をとるようにしましょう。

◆のどが痛むとき◆



のどに刺激を与えないように、カレーやこしょうなどの刺激の強い物を避けるようにしましょう。

柔らかく煮た煮物やスープ、豆腐やゼリーなどののど越しのよい食事をとりましょう。

◆熱があるとき◆

体中の栄養素や水分が失われます。栄養たっぷりのスープや飲み物でこまめに水分補給をしましょう。

食事は胃腸に負担がかからないように、消化のよい物を選ぶようにしましょう。

