



給食だより 12月

群馬大学共同教育学部附属小学校 管理栄養士 鈴木 真佐子

今年も残すところあとわずかとなりました。暦の上では冬になりましたが、昼間はまだ暖かい日も多く、夜との温度差があるため、体調をくずす人も増えているようです。毎日元気に過ごすためにも、食事をしっかりととり、体調管理に努めましょう。



冬は低温低湿度となり、免疫力が低下してかぜをひく人が増えてきます。免疫力を高めてかぜを予防することは、集団生活を営む上でも大切なことです。昔から「かぜは万病のもと」と言います。十分に気をつけたいものです。

◇今が旬♪「冬野菜」クイズ！

漢方では、冬が旬の野菜や根菜類は「温性」の食べ物とされており、からだを温める効果があります。旬の野菜は栄養価が高いばかりではなく、その季節のからだに必要な働きをしてくれます。からだの調子を整えるためにも、冬に美味しい野菜を積極的に食べましょう。

Q1 次の野菜は、冬に多くとれる野菜です。色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。

青ねぎ [] 大根 [] ほうれん草 [] 白菜 []
 ブロッコリー [] にんじん [] ごぼう []

Q2 冬に美味しいにんじんには、からだによい働きがたくさんあります。当てはまるものに○をつけましょう。

①肌がきれいになる。 ②かぜをひきにくくする。 ③ウンチが出にくくなる。 ④目によい。

スベ [] バイキン [] うん [] 目 []

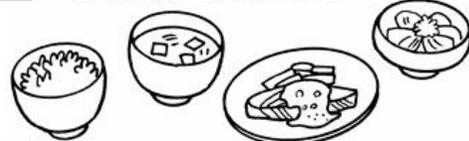
Q1: ○→青ねぎ・ほうれん草・ブロッコリー・にんじん/○→大根・白菜・ごぼう
Q2: ○→②・④

【たえ】

◇かぜを予防する5つのポイント

かぜを予防するには、食事、運動、休養の3つがとても大切です。毎日の生活の中で意識して取り組んでみましょう。

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



◇症状別！かぜをひいてしまった時の食事について

かぜをひいてしまったら、水分をしっかりととりましょう。発熱や下痢の症状が出ているときは、多くの水分が失われます。水やお茶、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。また、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻の粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス クリーム ゼリー	おかゆ スープ
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。	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。	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。	胃腸が弱っているので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。