

# 12月

# 給食だより



## 12月の給食目標「食べ物と健康について知ろう」

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」が大切です。ごはん・野菜・肉・魚・豆類・卵・海藻・乳製品・果物など好き嫌いせずによく噛んで食べましょう。



### かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「タンパク質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品	炭水化物 を多く含む食品	ビタミンA を多く含む食品
 <p>魚、肉、卵など</p>	 <p>米、めん、いもなど</p>	 <p>レバー、にんじんなど</p>



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。



「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」  
動画がアップされています！

12月14日 (火)

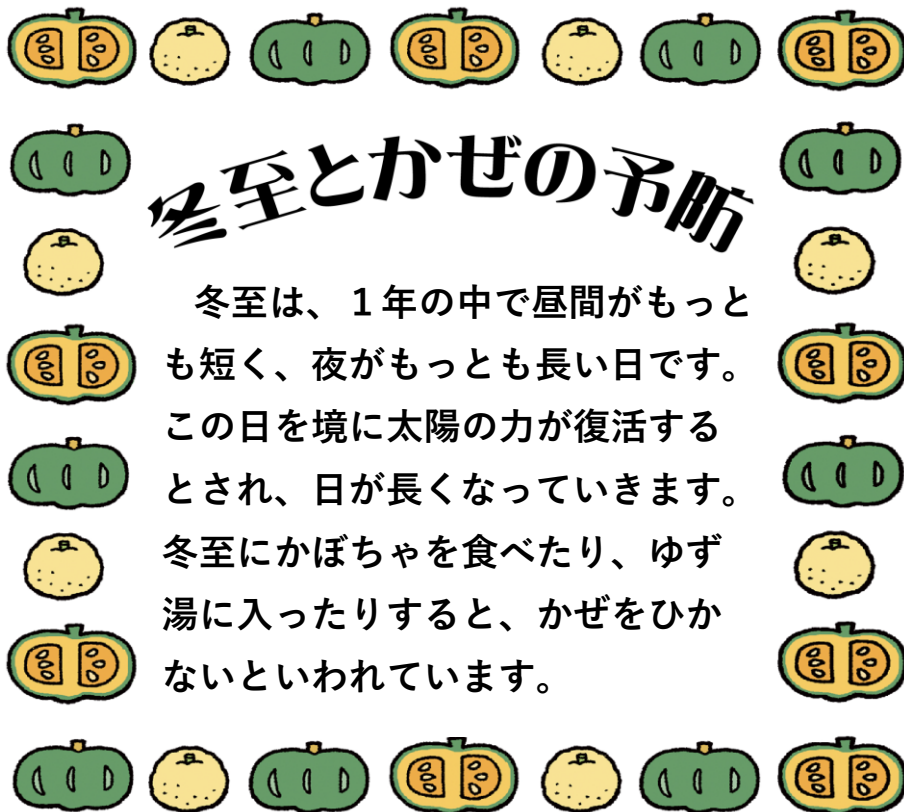
- ・胚芽パン
- ・アッシパルマンティエ
- ・ミネストローネ
- ・牛乳

12月20日 (月)

- ・ごはん
- ・揚げ魚の麻婆ナスあんかけ
- ・白菜スープ
- ・牛乳

▼アッシパルマンティエとは炒めたひき肉とマッシュポテトを重ねて焼いた料理です。

▼揚げ魚はまがれいを使用します。



## 冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

12月22日が  
冬至です！

