

しょくいくだより

平成27年12月
京田辺市学校給食委員会

ふゆやす しょくせいかつ 冬休みの食生活について



だんだんと寒さが厳しくなり、かぜをひきやすい季節になりました。体を温めるとともに、かぜの予防をしっかりと、寒さに負けない体づくりをしましょう。

〇かぜをひかないための食事のポイント

かぜを予防するためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。主食(ご飯、パンなど)、主菜(肉、魚、卵料理など)、副菜(おひたし、サラダなど)、汁物(みそ汁、スープなど)を取り入れた食事を1日3食しっかり食べましょう。また、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどの栄養素が多く含まれる食品を食べると、かぜをひきにくくなります。



たんぱく質・・・体を温める。体力をつける。＜肉、魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品など＞



肉



魚



卵



豆腐



チーズ

ビタミンA・・・喉や鼻の粘膜を強くして、ウイルスが入るのを防ぐ。＜緑黄色野菜、レバー、鰻など＞



人参



ほうれん草



かぼちゃ



レバー



うなぎ

ビタミンC・・・ウイルスに抵抗する力を高める。＜野菜、果物など＞



ブロッコリー



だいこん



キャベツ



みかん



りんご

☆かぜをひいてしまったら・・・

炭水化物を多く含むご飯や、麺などを食べて、しっかりエネルギー補給をしましょう。



かぜをひくと胃や腸も弱りやすいので、油を使ったものは避けて、消化の良いうどんや、おかゆ、スープなどを食べるようにしましょう。



また、こまめに水分をとることも大切です。熱がある時は、ミネラルもとれるスポーツ飲料や経口補水液などを利用していいですね。



ねんまつねんし 年末年始は食べ過ぎに注意！！

イベントや行事の多い年末年始は、つい食べ過ぎてしまいがちです。腹八分目を心がけて、ゆっくり良く噛んで食べるようにしましょう。



としこ ～年越しそばのはなし～

大晦日に食べるそばのことを「年越しそば」といいます。そばは、薄く伸ばして細く切って作る食べ物なので、細く長くという意味から健康に長生きできるようにという願いを込めて食べます。また、そばは切れやすいため、1年の嫌なことを切り捨てるという意味もあります。

1年の出来事を思い出しながら、無事に新しい年を迎えられることに感謝して、新年への思いとともに年越しの時間を過ごしましょう。



みんなの今年の食生活はどうだったかな？

新しい1年の食生活の目標を考えてみよう！！

