

しょくいくだより

令和元年 12月
京田辺市学校給食委員会

朝晩が一段と冷え込む季節になりました。あと1か月で、令和初めての
みそかやお正月を迎えます。冬は、空気が乾燥し寒さが厳しくなるのでかぜ
やインフルエンザが流行りやすい季節です。正しい食生活を心がけ元気に
過ごしましょう。

☆ 冬の食生活について ☆ 旬の冬野菜を食べよう!

<p>【はくさい】 100枚もの葉が ぎっしり巻いて いる。ビタミン・ ミネラルが多く、 かぜの予防にな る。</p>	<p>【だいこん】 根から葉まで丸 ごと食べられ、冬 に大かつやく。ビ タミン・ミネラル が多く、肌の調子 をととのえる。</p>	<p>【ブロッコリー】 ビタミンがたっぷり。 ウイルスが体に入っ てくるのを防いだり、 ウイルスの力を弱め たりするはたらきが ある。</p>	<p>【にんじん】 油といっしょに 料理すると、ビタ ミンが体の中で 吸収されやすくな る。病気になる のを防ぐ。</p>
<p>【こまつな】 ビタミンだけでなく カルシウムもた くさんふくまれて いる。</p>	<p>【ねぎ】 強いにおいの成分 で食欲が出る。体 もポカポカあたた まる。</p>	<p>【しゅんぎく】 菊菜ともよび、菊の 花の香りがする。病 気とたたかう免疫 力を高める。</p>	<p>【ごぼう】 肉や魚のくさみを 消す。食物せんい がたっぷりでお腹 がすっきりする。</p>

かぜをひいてしまったら...

料理例



【 熱がある時 】

熱によって水分とエネルギーがたくさん使わ
れるので、水分やエネルギーをこまめにとろ
う。

雑炊
煮込みうどん
スープ
くだもの
果物

【 のどがいたい時、せきがひどい時 】

口当たりやのどごしのよい食べ物にする。カレーやこしょ
うなど、刺激の強いものはさけよう。

茶碗蒸し
生姜湯
湯豆腐



【 下痢の時 】

体の水分がどんどん失われていくので、
十分な水分とミネラルをとるようにしよ
う。また消化のよいもの食べよう。



おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ

かぜを予防するために...



- ☆ 1日3回の食事は温かいものを食べ、のどをうるおし、体の中から温めよう。
- ☆ たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)をとり、体や筋肉を作り、体温を上げよう。
- ☆ 旬の野菜や果物を食べて、病気にならないように抵抗力をつけよう。
- ☆ 外から帰ったら、必ず手洗い・うがいをしよう。
- ☆ 適度な運動をし、十分なすいみんをとろう。