



# 給食だより

## 12月号

野々市市小学校給食センター

今年も残すところ、あとひと月となりました。寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたり体調をくずしたりしていませんか。風邪予防や風邪をひいてしまったときの食事などについて紹介します。

## 寒さに負けない食事

風邪予防には、毎食栄養バランスのとれた食事をして、体力をつけて体の抵抗力を高めておくことが大切です。冬においしい野菜には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。給食では、地元野々市市の野菜をたくさん使っています。

### 体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



にんじん

ほうれん草

ねぎ

だいこん

かぼちゃ

はくさい

ブロッコリー

れんこん

さつまいも

みかん

今月の野々市市産野菜は、にんにく、玉ねぎ、ねぎ、だいこん、はくさい、さつまいもです。献立表も見てね！

### 体を強くしよう！(たんぱく質)



魚

卵

肉

大豆・大豆製品

牛乳・乳製品

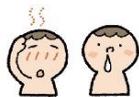
### 体を温めよう！(脂質)



油

バター

※摂りすぎには注意しましょう。



## 症状別風邪をひいたときの食事



### 発熱・寒気



水分

めん類

熱が出ると水分とエネルギーをたくさん消費します。水分やエネルギー源となるごはんや麺類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



汁物

スープ

温かい汁ものや、発汗作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。汁ものに色の濃い野菜を入れてビタミンも補給できるといいですね。

### せき・喉の痛み



アイス  
クリーム

ゼリー

喉に刺激のあるものは避け、喉ごしの良いゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーをとりましょう。

### 下痢・吐き気



おかゆ

スープ

胃腸が弱っているので、消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味の濃いものは避けましょう。



### 冬至といえば かぼちゃ

冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃはβカロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。βカロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があり、風邪予防に食べたい食品です。