

# 食育だより 12月号



令和3年 12月  
萩野台共同調理場

いよいよ12月になりました。今年もあと残りわずかですね。だんだん寒くなり、せき、くしゃみ、鼻水、頭痛、発熱などのカゼの症状がある人はいませんか。カゼなどをひかないように、ウイルスに強い体をつくりましょう。

## かぜに負けない体をつくろう!



### まずは、うがい・手洗い!

カゼやインフルエンザ、もちろんコロナなどの予防のために何より大切なのは「うがい・手洗い」です。

外から家に帰ってきたときには必ずうがい・手洗いをして、体の中にウイルスが入るのを防ぎましょう。



### ウイルスに負けない体作りを!

カゼの原因となるウイルスが体の中に入ってもカゼをひく時とひかない時があるのはなぜでしょう。それは、体にウイルスをやっつける働きがあるからです。これを体の抵抗力と言います。疲れがたまっていたり、栄養のバランスがくずれているときは、抵抗力が弱くなります。3食しっかり食べること、そして食事内容にも注意することが大切です。

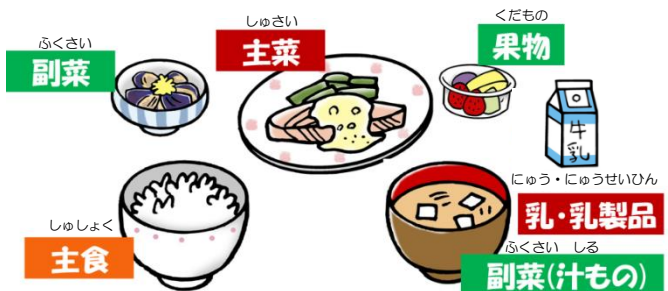
### ビタミンCやAをとろう!

ビタミンCやAは、体の抵抗力を高めてくれる栄養素です。日ごろからよくとっていると、カゼの予防に効果的です。

#### ビタミンCが多い食品



#### ビタミンAが多い食品



バランスのとれた食事の基本形です。給食の献立もこの形をもとに考えられています。



### もしも、かぜをひいてしまったら...

まずは、十分に体を休めましょう。食欲がなくなってしまうことが多いですが、食べることで抵抗力がつき、治りやすくなります。少しでも食べられるように工夫してみましょう。

#### ☆ひきはじめ

温かい食べ物で体を温めましょう。  
鍋物、そうすい、うどんなど

#### ☆熱があるとき

水分補給をしましょう。冷たいものがおすすめです。  
野菜スープ、果物、アイスクリームなど

#### ☆鼻づまりのとき

湯気の立っている温かい食べ物を食べましょう。  
そうすい、うどん、グラタン、しょうが湯など

#### ☆のどがいたいとき

□当たりやのどごしのよいものを食べましょう。  
茶わん蒸し、うどん、ヨーグルト、ポタージュなど

