



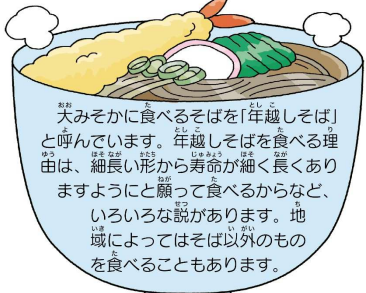
こんげつ 今月のテーマ... さむ ま しょうじ 寒さに負けない食事をしよう

Main table containing 23 days of school lunch menus (Dec 1-23), including dish names, illustrations, and nutritional information.

食育の日! 今月のメニュー

旬(しゅん)のおやさい いただきます!

大みそかはそばで年越し

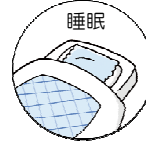
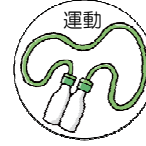


今月のしゅんのお野菜は、大根です。大根のしゅんは12月~2月頃の冬です。これからの時期たくさん...

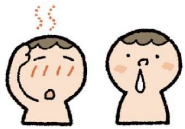
# 寒さに負けない食事をしよう

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり体調をくずしたりしていませんか。今月の給食だよりは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事について紹介します。

## かぜ予防



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



## 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



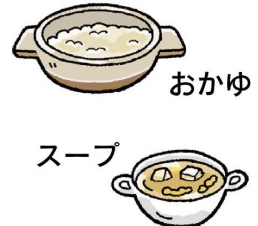
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### 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。

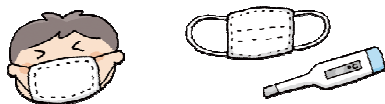
### 下痢・吐き気



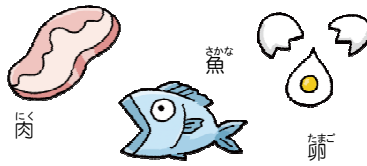
胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

## かぜをひいたときに積極的にとりたい栄養素

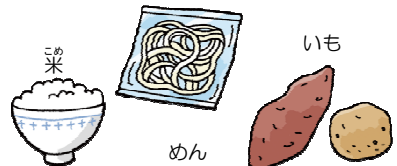
かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」やエネルギー源となる「炭水化物」、免疫力を高める「ビタミンC」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的に取りましょう。



### 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Cを多く含む食品



### ビタミンAを多く含む食品

