

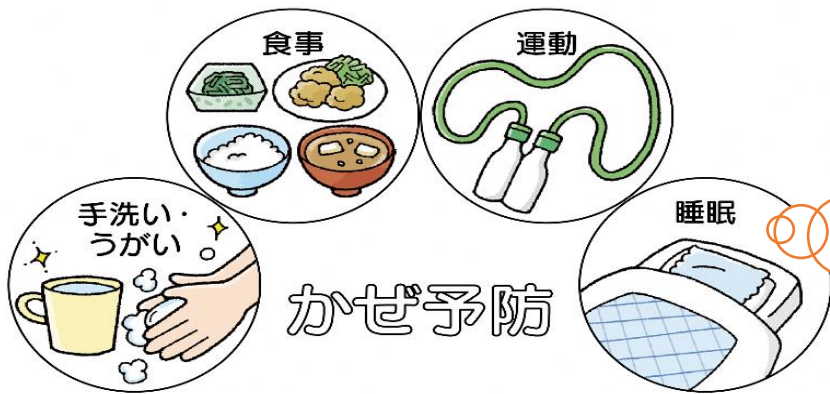


かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場
2022. 12 . 1

12月号 (No. 9)

12月になり、寒さが増してきました。かぜやインフルエンザなどの病気にかかりやすい季節に入ります。それに加えて、新型コロナウイルス感染症にかかる可能性もあります。規則正しい生活で免疫力、抵抗力を高くしておくことを心がけ、元気に年末年始を迎えたいですね。



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。

かぜ予防はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防にも有効です。しっかりと対策を取り、健康に過ごしたいですね。

かぜをひいた時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」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



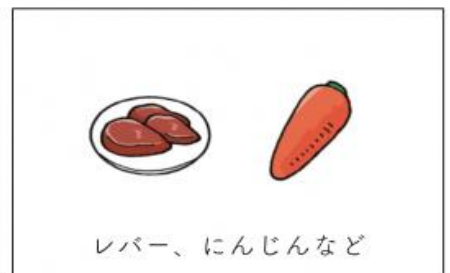
肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



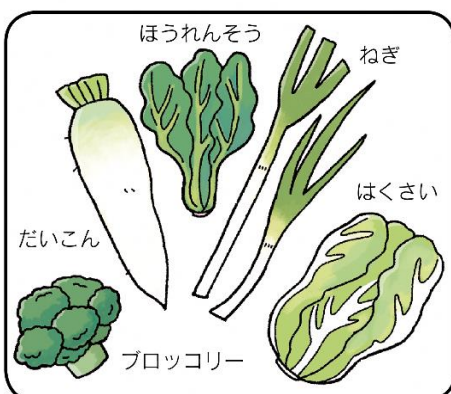
米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



レバー、にんじんなど

冬においしい野菜を食べよう



ほぼ毎日冬野菜を取り入れています。

12月21日
冬至の献立

野菜のゆず和え
南瓜の味噌汁

冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

