



12月 給食だよ!



今年も残すところあと1ヶ月になりました。この時期は何かと忙しく、朝夕の冷え込みや、空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢など、予防のためにも「手洗い」が大切です。寒くてもしっかりと手を洗い、体調に気をつけましょう。



寒さに負けない体をつくろう

《しっかりと朝食を食べましょう!》

朝食を食べると、噛むことや食べたものを消化吸収するために内臓が動き出すことによって、体は中から温められ、食べたものからも熱が生み出されます。気温も体温も下がっている朝にしっかりと食べることは、寒さに負けない体づくりには欠かせません。

寒さに負けない食事のポイント!

ご飯やパンなどの主食を きちんと食べましょう

ごはん・パン・麺などの炭水化物を多く含む食品は、エネルギー源となって体をあたためます。

魚・肉・卵・豆を食べましょう

たんぱく質を多く含む食品は、血や肉をつくり、体力をつけます。脂肪をもえやすくして体をあたためる働きがあります。

野菜や果物を しっかりと食べましょう

鼻やのどの粘膜をしょうぶにしたり、寒さに対する抵抗力を高めたりします。

食事の前後には手洗いの習慣を

食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わったら「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大切です。



体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食に温かい味噌汁やスープを添えるといいでしょう。

