

2学期もラストスパート、カゼに注意！

いよいよ空風吹く寒い冬がやってきました。空気が乾き気温が低くなると、のどや鼻の粘膜が乾燥し、カゼをひく原因となります。体を温める食事や飲み物、バランスのとれた食事とたっぷりの睡眠でしっかりカゼを予防しましょう！手洗い、マスク、手指消毒、換気、密を避けるなどの感染対策も引き続き行っていきましょう。

かぜを予防する栄養と食べ物

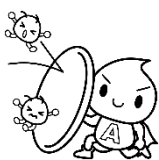
●たんぱく質

体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。健康的な体を作り、抵抗力を高めましょう。卵・肉・魚・乳・豆製品などに多く含まれています。



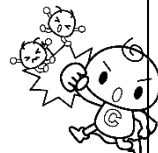
●ビタミンA

鼻やのどの粘膜を守り、カゼのウイルスの侵入を防いでくれます。ほうれんそうやにんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。



●ビタミンC

不足すると免疫力が低下しカゼをひきやすくなります。熱に弱く、水に流れ出やすいので、そのまま食べられる果物や加熱しても失われにくい芋類がおすすめです。



●ミネラル

体の調子を整えるのには欠かせない栄養です。牛乳や貝、ナッツ、海藻などに多く含まれています。



もし、かぜをひいてしまったら…？そんな時に食べやすいものを紹介します。

○熱がある

体を温めてゆっくり寝ましょう

水分とエネルギーを多くとりましょう

⇒おかゆ、煮込うどん、

スープ、ゼリー、くだもの



○せきが出る・のどが痛い

とろりとした、のどの通りがよいもの

*口当たりの悪いものや

刺激物は避けましょう

⇒湯豆腐、ポタージュ、ゼリー

野菜スープ、茶碗むし



○はなが出る

飲み込みやすいもの

湯気の出るもの

⇒雑炊、煮込うどん、しょうが湯



かぜをひいてしまったら、水分と睡眠をしっかりとして早く治しましょう！



～今月の給食より～

6日（火）くわいご飯

さいたま市の特産物くわいは、芽が勢いよくでることから縁起がよいとされ、お正月料理やお祝いの席に欠かせない野菜です。給食では、限られた時期に味わうことができる地場産物として、毎年くわいを使った料理を献立に取り入れています。さいたま市はくわいの産地としても有名です。岩槻区で収穫された新鮮なくわいを納品して頂きます。

20日（火）冬至献立

「冬至」は1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。この日はゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ邪気を払うと言われていた赤い食べ物小豆などを食べる風習があります。また「運盛り」って、名前の終わりに「ん」がつく食べものを食べると縁起が良いとされています。特に名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は運を呼び込むといわれています。そこでこの日の給食は「かぼちゃ（なんきん）」「にんじん」「れんこん」を使用しました。

