

寒さに負けない体を作ろう！

寒さが本格化してくるこれからの時期は、空気が乾燥してウイルスが活発に活動するため、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。

寒さに負けない丈夫な体を作るために、1日3食しっかり食べましょう。また、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐビタミンA、ビタミンCを意識してとるようにしましょう。

かぜとは？

かぜは、空气中に漂うウイルスや細菌が、鼻やのどなどの粘膜に付着して炎症を起こすことです。症状は、くしゃみや鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱、頭痛、せきやたんなどがあります。

かぜをこじらせると中耳炎や肺炎、気管支炎などの病気を招くこともあります。

©少年写真新聞社2012



かぜ予防に大切なこと

①手洗い・うがい



②食事



③運動



④十分な睡眠



普段から手洗い、うがいをしっかりと行い、規則正しい生活を送るように心がけましょう。

かぜをひいたときの食事のポイント

熱がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ご飯やめん類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。

鼻水、鼻づまりがある時

温かい汁物や発汗促進、殺菌作用のあるねぎやしょうがをとって体を温めましょう。

鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを含む食品をとりましょう。

せきやのどの痛みがある時

のどごしのよいスープや豆腐料理、ゼリーなどで栄養補給しましょう。

辛みや酸味の強いものや熱いものなど、のどを刺激するものは避けましょう。

下痢や吐き気がある時

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなどの消化のよい穀物を中心にとりましょう。

また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウム、無機質などの補給が大切です。

12月22日

冬至



かぼちゃとゆず湯でかぜ予防

冬至とは、1年で一番昼の時間が短くなる日です。

昔から冬至には、栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るとかぜをひかないと伝えられています。

また、「ん」のつく食べ物を「運」を呼び込めると言われています。にんじん、だいこん、れんこんなど「ん」のつくものを「運盛り」と言って縁起をかついでいたのです。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るための先人の知恵でもあります。

給食では18日に冬至献立として、かぼちゃのいとこ煮、鮭のゆずみそ焼き、「ん」のつく食べ物をいっぱい入れた「のっぺい汁」が出ます。

年越しに食べるものは？



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの実が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚（さけやぶりなど）を食べたりする風習があります。

