

寒さに負けない体を作ろう！

早いもので今年も残すところあと1か月となりました。今年みなさんにとってどんな年でしたか？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。

冬休みに入ると、クリスマスに大みそか、お正月と行事が続きます。体調を整えて元気に過ごしたいですね。

かぜは、空気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。



かぜをひかないために大切なことは？

- ①手洗い・うがい 
- ②食事 
- ③運動 
- ④十分な睡眠 

外から帰ったら手洗いうがいをして、手やのどについたウイルスを洗い流しましょう。食事は、1日3食規則正しく食べましょう。野菜には、風邪予防に効果のあるビタミンA、ビタミンCが豊富に含まれています。積極的にとるとよいですね。さらに、十分な睡眠をとること、適度な運動をすることで病気に対する抵抗力が高まります。

かぜをひいてしまった時の食事のポイント

気をつけていてもかぜをひいてしまったら、症状にあった食事で栄養を補給し、体を休めて早く治しましょう！

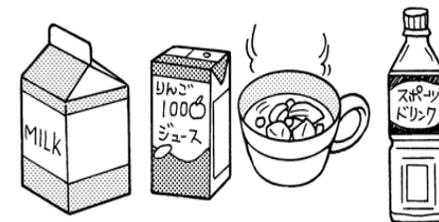
かぜのひきはじめは…

たんぱく質、炭水化物、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれている食品を使った、体を温めるものを食べましょう。豚汁、けんちん汁、なべ物は栄養バランスもよく、体を温めます。ほかにしょうが、ねぎ、にんにくなどの食品には発汗作用があるのでおすすめです。



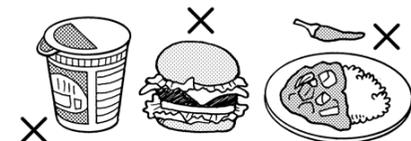
熱が出たら…

固形物を食べたくない場合でも、水分はたっぷりとりましょう。適度な水分を補給していないと、体は脱水症状をおこしてしまうことがあります。水、牛乳、果汁飲料、スポーツ飲料やスープなど飲みやすいものを十分にとりましょう。吐き気がある時は一度にたくさん飲まず、少しずつこまめに飲むようにしましょう。



かぜの時にさけた方がいいものは？

ビタミンやミネラルが少ない加工食品や油っぽいもの、刺激物はやめましょう。



12月21日
冬至

冬至にはかぼちゃを食べよう

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20日に冬至献立として、鮭のゆずみそ焼きとかぼちゃ白玉汁が出ます。白玉汁には、にんじんとだいこんが入っています。

