



今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症にかかりやすい時期です。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いがとても大切です。ご家庭でも、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？

12月の給食目標 寒さに負けない生活を送ろう



体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



症状別

かぜをひいたときの食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどこしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



広島和牛献立



広島和牛学校給食提供事業の三回目を12月21日に『広島和牛すき焼き風煮』をします。いつもより牛肉の量を増やしています。最後の広島和牛献立です。しっかり食べてくださいね。

二回目の10月に実施した『広島和牛牛丼』も大変好評でした。