

# 給食だより

2011年

## かぜに負けない 食生活

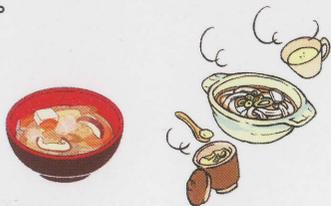


栄養のバランスがくずれたり、睡眠不足や疲労などが重なると体の抵抗力が低下して、かぜをひきやすくなってしまいます。かぜの予防にはバランス良く栄養をとることが大切です。

### かぜをひいたときには・・・

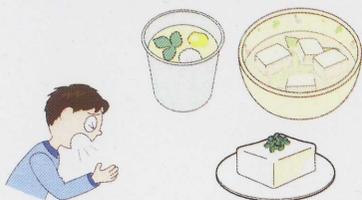
#### ひきはじめ

体を温めることが大事なので、栄養バランスのよい鍋物や豚汁、野菜スープなどを食べてぐっすり休みましょう。



#### せきができる時

口当たりの悪いものや、刺激物をさげ、茶わん蒸し、豆腐料理など、のどごしのよいものを食べましょう。



#### 鼻ができる時

飲み込みやすいポタージュや雑炊、煮込みうどんにするとよいでしょう。



#### 熱がある時

水分を多くとるようにします。たまご豆腐やプリン、アイスクリーム、果汁などが食べやすいでしょう。



#### のどが痛い時

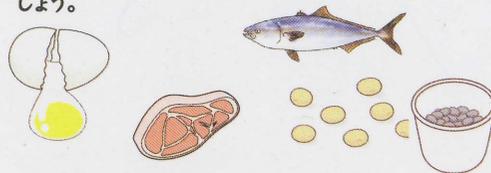
なめらかで、のどごしのやさしいものにします。わさびやからし、カレー粉、こしょうなどの香辛料はひかえます。



### 予防に必要な栄養素

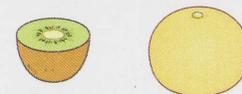
#### たんぱく質

体をつくるたいせつな栄養素です。たまご、肉、魚、大豆製品を食べて健康的な体をつくりましょう。



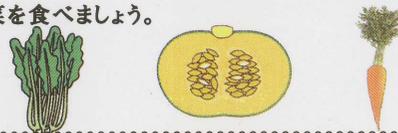
#### ビタミンC

病気に対する抵抗力を高めるはたらきがあります。加熱に弱く、水に流れ出やすいので、そのまま食べられるみかんやキウイフルーツ、いちごなどのくだものがいいでしょう。



#### ビタミンA

不足すると、鼻、のどの粘膜が乾燥し、ウイルスが入りやすくなります。粘膜を丈夫にするほうれん草やにんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜を食べましょう。



かぜをひきやすい時期にはバランスのとれた食生活を心がけ、栄養不足にならないようにすることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事をとりましょう。

