

こんだてメモ



へいせい ねん がつ
平成29年12月

ふっさしがっこうきゅうしよく
福生市学校給食センター



寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗いうがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



マフラーやマスクを活用しましょう

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

〔風邪予防に役立つ栄養素〕 風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品

ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、魚介類、レバー

ビタミンC

免疫力を高める

プロッコリー、みかん、かき柿、じゃがいも、キウイフルーツ

〔風邪のときの食事〕

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものをおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミン B1・B2 は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、ウナギ、大豆

ビタミンB2

レバー、カレイ、牛乳

昔ながらの知恵 かぜに効く淡色野菜



ねぎやんにんにくに含まれているにおい成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB1(豚肉などに多い栄養素)と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみましょう。

こんだてメモ



平成29年12月

福生市学校給食センター

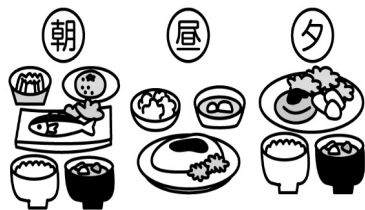
寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないじょうぶな体を作りましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ① こまめな手洗いうがい
- ② 1日3回バランスのよい食事
- ③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



マフラーやマスクを活用しましょう

★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。

〔風邪予防に役立つ栄養素〕

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



〔風邪のときの食事〕

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



ビタミンB2



昔ながらの知恵

かぜに効く淡色野菜



ねぎやんにんにくに含まれているにおい成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB₁（豚肉などに多い栄養素）と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみましょう。