

すくうらんち 12月号

精華町学校給食委員会

ぜひお試しは
おいしいものが

いっぱい!! (お楽しみ)

精華町で作られた食材は・・・小松菜・キャベツ・じゃがいも・大根

にんじん・信州みそ・さつまいも

12月の食育目標 『寒さに負けない食事をしよう』

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調を崩したりしていませんか。今月は、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事について紹介します。

かぜ予防に効く3つ栄養素

ビタミンA

ウイルスが侵入しないように鼻やのどを守る。



ビタミンC

ストレスや病気に対する抵抗力を高める。



ビタミンE

細菌やウイルスから体を守る。



症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。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



汁物は体を温めてくれます。発汗・殺菌作用のあるねぎや生姜を使うのもおすすめです。ビタミンAを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、のどご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。



今年は12月22日です。

冬至とは、1年で太陽が出ている時間が一番短い日です。昔から伝わる冬至の風習を知っていますか？

『ん』が2つ以上つく食べものを食べる。



運気が上がる!

冬至粥(小豆が入ったお粥)を食べる。



・魔除け
・無病息災

ゆず湯に入る。



・邪気、厄払い