

12月は行事が多く、特に年末は慌ただしく生活が乱れがちで、体調を崩しやすくなります。「手洗い」「うがい」をしっかりと行い、電車の中などの人混みでは「マスクをつける」など、予防対策と規則正しい食事を心がけ、新しい年を元気に迎えましょう。



## 症状別

## 体調不良の時の食事



### 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。脱水に注意し、水やスポーツドリンクなどで水分補給をしましょう。



### 鼻水・鼻づまり

温かい汁物で体を温めましょう。ビタミンAやCを多く含む食品もおすすめです！



### せき・のどの痛み

のどに刺激のあるものは避け、のどごしの良いゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーをとりましょう。食べすぎには注意を！！



### 下痢・吐き気

胃腸が弱っているため、消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。味付けの濃いものは避けて！



食欲が出てきたら、やわらかいうどんやおかゆなどで消費したエネルギーを補給しましょう。体調が戻ってきたら糖分の多いスポーツドリンクやアイスクリームの摂りすぎには注意しましょう！

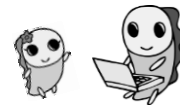


具合が悪いときの食事は杉並区の公式HP

→「すぎなみ子育てサイト」

→「区立保育園給食」

→「具合が悪い時の食事」 に掲載していますので、参考にしてみてください。



## 冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ？

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったそうです。

12月の献立は、南瓜のマヨネーズ焼きやスイートパンプキンにかぼちゃを使用しています。