



給食だより

令和6年12月号
杉並区保育課



12月と聞いただけで慌ただしく感じる時期になり、寒さも本格的になってきました。この時期は寒さや疲れで体調を崩しがちですが、冬に美味しい食べ物で栄養をしっかりととり、体も心も整えて1年を締めくくりにしましょう。

風邪予防のポイント

かぜやインフルエンザが流行しやすい時期になりました。寒くなり体を動かすのもおっくうになりがちですが、「適度な運動」「栄養バランスのよい食事」「十分な睡眠」を心がけ、基本の「手洗いうがい」も徹底して習慣づけましょう。

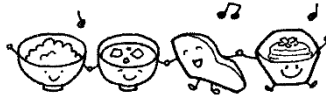
手洗いうがい



適度な運動



栄養バランスのよい食事



十分な睡眠



積極的にとりたい栄養素

★タンパク質・・・体力をつけて抵抗力を高める（肉・魚・卵など）



★炭水化物・・・エネルギー源になる（ごはん・芋類・麺類など）



★ビタミン類・・・のどや鼻の粘膜を保護する（人参・卵・みかんなど）



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とりましょう。ただし、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、柔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！

