



給食だより



2025年 12月
脇田こども学園



今年も残すところ、後わずかとなりました。寒さも本格的になってきましたね。
今年1年、楽しく元気に過ごせましたか?? これからの季節は、風邪を引きやすい季節です。
十分な睡眠・休養、そして栄養いっぱいの食事をしっかりとり、風邪を吹き飛ばしましょう!

風邪に負けない4つの栄養素



風邪を予防するために、一日の疲れはその日のうちに
とるようにし、十分な睡眠と栄養的に
バランスの摂れた食生活を心がけましょう。

- ①たんぱく質・・・血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、体を温めます。



(肉・魚・たまご・大豆製品など)

- ②脂肪・・・皮下脂肪として体内に蓄えられ、寒さに体温を奪われないようにします。



(バター・植物油・マーガリンなど)

- ③ビタミンC・・・寒さに対する抵抗力を強くし、風邪をひきにくい体を作ります。



(果物・じゃがいも・白菜など)

- ④ビタミンA・・・のどの粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします。



(人参・ほうれん草・卵黄など)

こんな時はどうする?



①おなかをこわした時の食事

消化の良いものが一番。
食物繊維の少ないやわらかいものを中心に食べましょう。
煮込みうどん・すりおろし野菜入りおかゆなど

②熱がある時の食事

汗をかいて、体の水分が失われ、ビタミンB群・Cの消耗が激しくなります。
スープや飲み物で水分を補い、野菜な果物でビタミンを補いましょう。

③吐き気がある時の食事

無理せず、食べれそうなら、のど越しの良いもので水分の多いものを。
ゼリー・プリン・野菜の味噌汁・豆腐入りおじやなど