

12月の給食目標 冬の食生活について考えよう

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとりましょう。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



症状別 かせをひいた時の食事			
発熱・寒気 水分 めん類 発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。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 スープ 温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	せき・のどの痛み アイス クリーム ゼリー 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 おかゆ スープ 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、味の濃いものは避けましょう。

こんな時は手を洗いましょう

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。



家に帰った時



トイレの後



動物にさわった時



鼻をかんだ後



食事の前

世界の料理をご紹介

パンネアラビアータ(イタリア)



パンネアラビアータは、筒状のペンネパスタに辛味のあるトマトソースを絡めた料理。「アラビアータ」はイタリア語で「怒り」という意味で、唐辛子の辛味をあらわしています。

4日の給食に登場します!