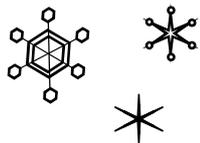


令和2年12月

# 給食だより特集号



— 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

## 冬の食事について考えよう

今年も残すところあとわずかとなりました。新型コロナウイルス感染症がまだまだ収束しない中、この時季は、寒さも厳しく空気も乾燥するため、風邪やインフルエンザの流行も心配です。また、冬休みは年末年始の行事などが重なり、生活リズムも乱れがちになります。毎日を健康に過ごすために「3つの密（密集・密接・密閉）」を避ける、石けんでの手洗いと消毒を行うとともに、適度な運動、栄養のバランスがよい食事、十分な休養を心がけ、規則正しい生活をしましょう。今回は、冬にかかりやすい風邪を予防する食事のポイントや、風邪をひいてしまった時の食事を紹介します。

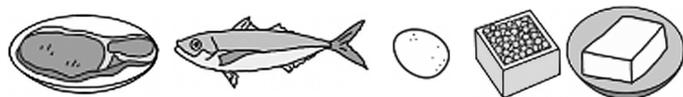
### 風邪を予防する食事のポイント

風邪の原因は、鼻やのどから侵入するウイルスによるものです。疲労やストレスがあったり、寝不足や食事の内容が簡単なものが続いたりして、免疫力が低下していると、体外にウイルスを追い出すことができず、風邪の症状が起こりやすくなります。

風邪を予防するためには、栄養バランスの良い食事を摂ることが大切です。風邪に負けないように、毎日の食事から栄養をしっかり補給しましょう。また、体を温めると免疫力が上がります。体を温める食材や料理を取り入れて風邪を予防しましょう。

#### たんぱく質

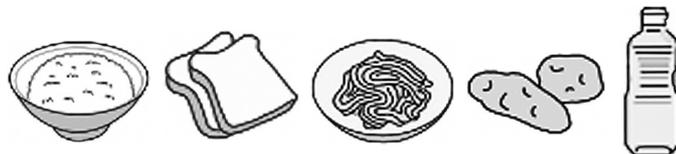
たんぱく質は、体を作る大切な栄養素です。また、体内に入り込んだウイルスとたたかう白血球の材料にもなります。



肉 魚 卵 豆・豆製品

#### 炭水化物・脂質

炭水化物や脂質は、頭や体を動かすエネルギー源となるほか、体温を維持する働きをする栄養素です。また、脂質はビタミンの吸収を助ける働きもあります。



ごはん パン めん じゃがいも 油

#### ビタミン

ビタミンは、体を守る働きがあります。旬の野菜や果物には、特にビタミンが豊富に含まれます。



ほうれんそう ブロccoli キャベツ みかん

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、粘膜を強くし、ウイルスや病原菌が体へ侵入することを防ぎます。また、その他の野菜や果物に多く含まれるビタミンCには、抵抗力を高める働きがあります。毎食、野菜を食べる習慣をつけましょう。

## いつもの料理にひと工夫して、栄養のバランスを整えましょう

【工夫】いつもの目玉焼きに、ビタミンAが豊富な青菜を加える

### 巣ごもり卵



フライパンを熱し、油を入れ、ゆでた青菜をさっと炒めます。そこへ卵を割り入れて、加熱します。青菜を油で炒めることでビタミンAの吸収が高まります。

【工夫】いつもの汁物を具たくさんにする

### 具たくさん汁物



冷蔵庫にある野菜や卵、豆腐などの豆製品を使用した具たくさん汁物を食事に添えましょう。栄養バランスが良くなるだけでなく、体も温まります。汁と具を1：1位の割合で作りましょう。

## 忙しい時には「鍋料理」がおすすめ

冬に欠かせないのが鍋料理です。鍋料理には、たんぱく質を多く含む、肉・魚・豆腐などと、ねぎや白菜などの旬の野菜がたっぷり入ります。鍋の最後に、ごはんや麺を加えると、1つの鍋料理で栄養のバランスが整います。野菜は、加熱するとかさが減りたくさん量を食することができます。また、温かいものを食べることで体の芯から温まります。

◎1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけ、病気に負けない体をつくりましょう。

## 風邪をひいてしまった時の食事

もしも風邪をひいてしまったら、ゆっくり体を休めることが大切です。また、脱水症状を防ぐために水分を補給し、早く回復するための食事をしましょう。

### ○発熱・寒気がある時には・・・

発熱すると体の水分やエネルギーが多く消費されます。水分を十分にとり、エネルギー源となるごはんやめん類などを食べましょう。



めん類



水分

### ○鼻水・鼻づまりがある時には・・・

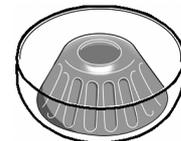
温かい汁物やスープで体を温めるとともに、生姜やねぎなどで発汗を促したり、殺菌作用のある食べ物も取り入れましょう。



汁物

### ○せき・のどの痛みには・・・

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよい食べ物を選びましょう。ゼリー・プリン・アイスクリームがお勧めです。



ゼリー



アイスクリーム

### ○下痢や吐き気がある時には・・・

胃腸が弱っているので消化の良いおかゆや雑炊、スープなどで失われた水分やミネラルを補給しましょう。また、味の濃いものは避けましょう。



おかゆ

※手洗いや人ごみをなるべく避け、風邪を予防するとともに、他の人へウイルス等をうつさない配慮として咳エチケットやマスクの着用もあわせて行いましょう。