



きゅうしょくだより

令和6年12月

蒲刈学校給食共同調理場

いよいよ12月、今年も残りわずかとなりました。この時期、朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調を崩す人も増えています。いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

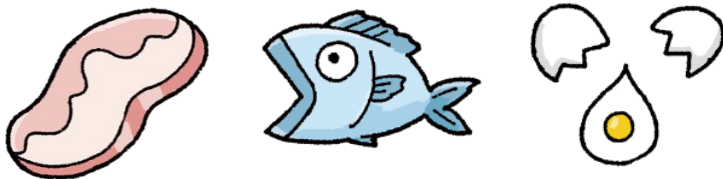
寒さに負けない生活習慣で、病気(かぜ)を予防しましょう!!

かぜなどの予防には、栄養バランスのとれた食事、十分な休養、そして、手洗いが大切です。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素は？



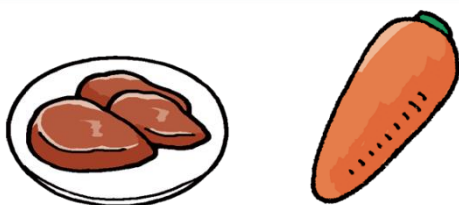
たんぱく質：肉・魚・卵など



炭水化物：米・めん・いもなど



ビタミンA：レバー・にんじん



基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、

エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜

を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

体を温めましょう



鍋料理や煮込み料理などを食べると、体の中からポカポカと温まります。また、お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船にじっくりつかると体の芯から温まります。そして、お風呂上りは体を冷やさないよう、早めに布団に入りましょう。

規則正しい生活をしましょう



不規則な生活は、不調の原因となるので、規則正しい生活を送ることが大切です。とくに朝昼夕の食事を決まった時刻に食べることで、1日の生活リズムが整いやすくなります。また、疲れがたまると抵抗力が落ちるので、早めの就寝を心がけましょう。

手洗い・

うがいも

忘れずに。



冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

