



# もりもり しょくいく 食育だより



石見養護学校  
令和6年1月26日  
文責 窪田

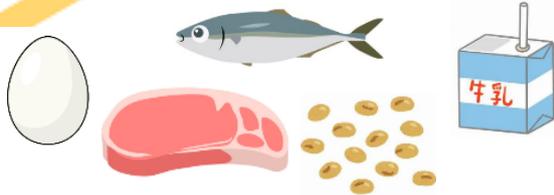
1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症の患者も増え始め、校内でも風邪症状を訴える児童生徒も複数見られます。早寝・早起き・バランスのよい食事、生活リズムを少しずつ整え、病気に負けない強い体を作り、元気に過ごしましょう。冬休みは食べる機会も多く、冬に太ってしまった・・・という事をよく聞きますが、冬は寒いことによって運動量も少なくなり、年末年始のクリスマス料理やおせち料理と食事のスタイルもいつもと異なりバランスも崩れがちです。体重の変動は、摂取(食べる量)と消費(運動する量)のバランスです。冬太りに注意し、バランスのとれた食生活を送ることも大切です。

## かぜ ま しょくじ ～風邪に負けない食事～

風邪をひかないようにするためには、栄養バランスのよい食事が大切です。

- ・体を温め、寒さに対する力を高めるタンパク質
- ・免疫力を高めるビタミンA
- ・風邪予防に効果のあるビタミンC

を多く含む食べ物を使った食事、風邪に負けない体をつくっていきましょう。



### ○たんぱく質をしっかり摂る

たんぱく質には、寒さに対する抵抗力を高め、身体を温める働きがあります。

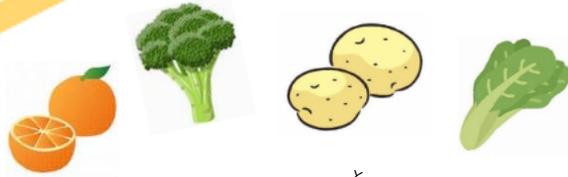


### ○ビタミンAを摂る

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが身体に入ってくるのを防ぎます。

ふゆ なべりょうり いちばん  
冬は鍋料理が一番！

いろいろな素材の食材が使われ  
味のバリエーションも豊富です。たく  
さんの栄養素が取れるのでおすすめ  
です。



### ○ビタミンCを摂る

ビタミンCは、寒さのストレスから身体を守ったり、ウイルスや細菌の増殖を抑えたり、免疫物質を増やしたりしてくれる働きがあります。

## かぜ しょうじょう しょくじ 風邪の症状にあった食事

はつねつ さむけ  
発熱・寒気



熱によって水分とエネルギーが消費されるので炭水化物をとりましょう。

おかゆ・うどん・バナナ  
スポーツドリンクなど



せき いた  
咳・のどの痛み



口当たりのいい食事を取り、刺激物を控えましょう。

茶碗蒸し・スープ・プリン  
ゼリー・ヨーグルト  
アイスクリームなど



げり はきけ  
下痢・吐き気



水分が失われているので、水分とミネラルを多く含むもの、消化の良いものをとりましょう。

おかゆ・豆腐料理・スープ  
果物・スポーツドリンクなど

