

今年も残すところ、あとひと月となりました。寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたり体調をくずしたりしていませんか。風邪予防や風邪をひいてしまったときの食事などについて紹介します。

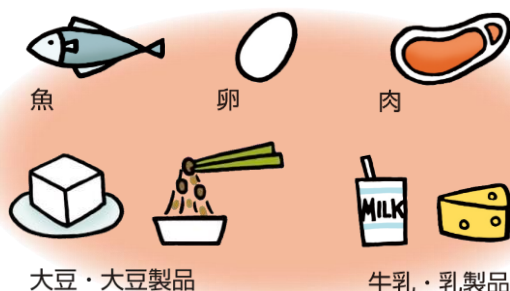
## 寒さに負けない食事

風邪予防には、体力をつけて体の抵抗力も高めておくことが大切です。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎食きちんと食べることが大切です。冬においしい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

### 体の抵抗力を高めよう！(ビタミンA・C)



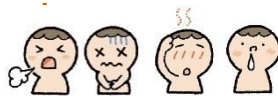
### 体を強くしよう！(たんぱく質)



### 体を温めよう！(脂質)



## 症状別風邪をひいたときの食事



### 発熱・寒気



熱が出ると水分とエネルギーをたくさん消費します。水分やエネルギー源となるごはんや麺類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



温かい汁ものや、発汗作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。汁ものに色の濃い野菜を入れてビタミンも補給できるいいですね。

### せき・喉の痛み



喉に刺激のあるものは避け、喉ごしの良いゼリーやプリン、アイス・クリームなどでエネルギーをとりましょう。

### 下痢・吐き気



胃腸が弱っているため、消化の良いおかゆや雑炊、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。

見つけて! ハッピーキャロット

にんじんは体の中でビタミンAとしてはたらくカロテンが多く含まれているので、給食では欠かせない野菜です。

野菜が苦手な子でもハッピーな気持ちになってくれるといいなと思い、12月20日のカレーにはハートやお花などの形に型抜きしたにんじんが入っています。

“野菜を型抜きする”ことはひと手間かかりますが、ぜひご家庭での団らんのツールとして楽しんでみてはいかがでしょうか。

