

給食だより 2月号

令和2年1月31日 認定こども園一関南保育園

〈かぜの予防には**栄養**と**休養**と**保温**の3つが大切です〉

(**栄養**) 好き嫌いをしていると栄養のバランスが崩れて、からだの抵抗力がなくなり、かぜをひきやすくなります。特に大切なのは、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCです。

たんぱく質



寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。

温めた牛乳もおいしいですね。朝、登

➡ 園前や寒い外から帰ってきた時に飲

んで、体を温めましょう。



ビタミンA



鼻やのどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスがからだに入るのを防ぎます。

冬は色々な緑黄色野菜が収穫で

➡ きます。鍋料理であつあつを食べましょう。



ビタミンC



寒さのストレスから、体を守ったり、かぜのウイルスを退治したいしてくれます。

みかんは手軽に食べられる

➡ ビタミンCです。からだにたく

わえることができないので、毎

日欠かさずにとりましょう。

〈かぜをひいてしまったら…〉

●温かくして静かに寝ること

●食欲がある時は、普通の食事をする

熱があって食欲がない時は、消化の良い温かいものを食べる

●嘔吐、下痢している時は、野菜スープなどで十分水分を補うこと

●のどが痛い時は、ヨーグルトやプリンなど、のどの通りがよく栄養価の高いものを食べる

〈調子の悪いときの食事〉

(熱があるときの食事)

熱がでると汗をかくて、体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物のビタミンを摂らしましょう。(おかゆの水分をたっぷりめに、野菜スープでビタミン補給を)

(おなかをこわした時の食事)

消化のよい食事が一番です。食物繊維が少ない、やわらかいものを中心にしてみましょう(おかゆを中心にする、油脂を含む加工品は避けましょう)

(吐き気がある時の食事)

吐き気があるときは、のどごしのよいもので、水分の多いものがよいでしょう。(おかゆに豆腐を入れて煮くずす、じゃが芋などを煮てみそ汁にする)