



今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月は、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事について紹介します。

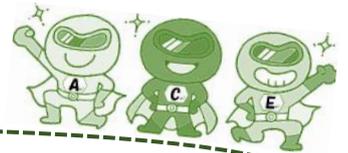
寒い冬も元気に過ごそう



かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 適度な運動をする

かぜ予防のためにとりたい栄養素



免疫力を高める栄養素！ビタミンACE(エース)

たんぱく質

免疫に関わる細胞を作り、体の抵抗力を高める。



ビタミンA

皮ふや粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防ぐ。



ビタミンC

寒さやウイルスへの抵抗力を高める。



ビタミンE

血行をよくし、免疫力を高めたり、身体が冷えるのを防いだりする。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とたくさんのエネルギーが消費されます。水分とごはんや、めん類などの主食をしっかりととりましょう。



鼻水・鼻づまり



温かい汁物や、発汗・殺菌作用のあるねぎ、生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。



せき・のどの痛み



症状がひどい時は、のどに刺激のあるものは避け、のど越しがよくエネルギー補給ができる、ゼリーやアイスクリームなどがおすすめです。



下痢・吐き気



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



～受け継ごう 日本の食文化～



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。冬休みには、大みそかやお正月があり、行事食に触れる機会が増えます。この機会に、地域や家庭に伝わる行事食を知って作ったり、味わったりしましょう。



「おせち料理のいわれ」クイズ

正月に食べるおせち料理には、それぞれ願いが込められています。おせち料理とそのいわれを線をつないでみましょう。

①

黒豆

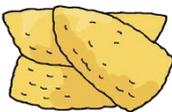


• **A 長寿**

〇〇のように長いひげをはやし、腰が曲がるまで元気に長生きできるようにという願いが込められている。

②

数の子



• **B 学問成就**

形が昔、書物に使われていた巻物に似ていることから、勉強して賢くなれるようにという願いが込められている。

③

えび

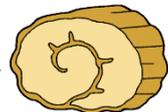


• **C 勤勉・健康**

〇〇には真面目と健康という意味があり、「〇〇に働き(勤勉)、〇〇に生きる(健康)」という願いが込められている。

④

伊達巻き

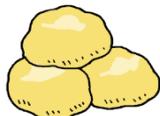


• **D 商売繁盛 金運**

〇〇〇〇には財宝の意味があり、お金に困らず暮らせるようにという願いが込められている。

⑤

きんとん



• **E 子孫繁栄**

〇〇〇〇はニシンの卵で、卵の数が多いことから、子宝に恵まれるようにという願いが込められている。

今月の地場産物

甘えび



12月13日(金)の給食に登場します！

甘えびは石川県を代表する水産物で、能登半島沖合の深い海底に生息しています。オスとして生まれ、5歳前後からメスに変わるといふ不思議な生態をもっています。

甘えびには疲労回復に効果があるタウリンが豊富に含まれています。

秋から冬にかけてよく食べられ、生はもちろん、焼いたり蒸したり揚げたりと様々な調理法でおいしく食べられます。

給食では石川県の郷土料理である「甘えびの具足煮」として提供されます。