



令和2年度・12月 その1
栃木市立栃木第四小給食共同調理場

今年もあと1か月となりました。日に日に寒さが厳しくなり、新型コロナウイルス感染症だけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。こまめな手洗いをしっかり行いましょう。また、病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大切です。ビタミンの豊富な野菜やくだものを毎日とれるといいですね。

食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物せんいの供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、からだが必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなどからだへのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で 医者いらす!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べすぎを防止したり、リラックス効果もあります。

かぜをひいた時の食事のポイント

発熱や寒気がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんやめん類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。

鼻水や鼻づまりがある時

温かい汁物や発汗促進、殺菌作用のあるねぎやしょうがを食べて体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを含む食品をとりましょう

せきやのどの痛みがある時

のどごしのよいスープや豆腐料理、アイスクリームなどがおすすめです。辛みや酸味の強いものや熱いものなどの、のどを刺激するものは避けましょう。

下痢や吐き気がある時

味のこいものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀物を中心にとりましょう。また、笑われてしまう水分、ナトリウム、カリウム、無機質などの補給が大切です。

60秒でしっかり洗ってブロック!

60秒でしっかり洗ってブロック!

手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えないウイルスや細菌が付着しています。ていねいな手洗いを心がけて、体の中へウイルスが入らないようにしましょう。

