



## 風邪に負けない体を作しましょう！

屋間暖かかったかと思えば、夕方になって急に冷え込んで寒くなったり、気温の変化が激しいですね。こんな時は体調を崩しやすくなります。

しかし、人間の体には外から入ってきたウイルスをやっつけたり、自然に病気を治したりする「免疫力」や「治癒力」という働きがあります。この力を高めるには、「栄養・睡眠・運動」が大切です。そして、栄養の中でも特に大切な栄養素があります。しっかり食べて、風邪の季節を乗り切りましょう。

### ★特に大切な栄養素★

- たんぱく質** … ウイルスに抵抗する力をつけます。  
(例)卵、豚肉、鶏肉、牛乳、魚、豆腐、大豆など
- ビタミンA** … ウイルスの侵入を防ぎます。  
(例)うなぎ、レバー、かぼちゃ、ほうれん草、人参など
- ビタミンC** … ウイルスに抵抗する力(免疫力)を強めます。  
しかし、ビタミンCは体の中に貯蔵が出来ずに排出されてしまうので、毎日摂る必要があります。  
(例)白菜、大根、長ねぎ、じゃが芋、キウイ、りんご、みかんなど



それでも「風邪をひいてしまったかな・・・」という時は、次のようなことに気をつけて食事を摂るとよいです。

- 風邪のひき始め** … なべ物など発汗作用があり、体が温まる食事をします。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質(ご飯など)、たんぱく質を多めに摂るようにします。
- 熱があるとき** … 熱が出て体温が高くなるので、体の中の栄養素や水分が普段より失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。
- のどの痛み、せき** … のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけた、やわらかい食事を摂るようにします。

H25年度大砂土小給食週間 1月20日(月)～1月24日(金)

### 給食週間の様子

給食週間は児童のリクエスト給食を中心に献立を考えたため、3クラス学級閉鎖が出たのにも関わらず、すべてのメニューで残菜5%以下でした。また、1%以下だったものもたくさんあり、子ども達にこの給食週間で食べることの大切さを考えたり、楽しさを味わったりしてもらえたら嬉しいです。

(給食カレンダーの感想)

- これからもいっぱいおかわりしていきたい。(1年)
- 初めての給食週間で全部食べられて嬉しかった。(1年)
- 給食週間で苦手なものが好きになれたのでよかった。(2年)
- 完食して、賞状がたくさんもらえて嬉しかった。(2年)
- 世界の中で一番学校の給食がおいしいと思った。(3年)
- 食缶をピカピカにすると気持ちがいいなと思った。(3年)
- これからも食べ物を大事に食べていこうと思った。(4年)
- 今後たくさんおかわりをし、健康な体を作りたいと改めて思った。(4年)
- カレンダーがなくても、毎日残さず食べられるように頑張りたい。(5年)
- 給食を食べるとエネルギー満タンになるので、給食は大切だと思った。(5年)
- すべて完食出来た給食週間は6年間の中で初めてだったのでよかった。(6年)

