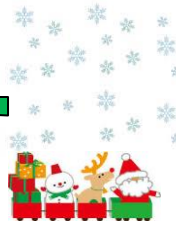


給食だより 12月号



熊谷高等学校 定時制
令和3年12月 発行

今年も、残すところあと1か月となりました。12月は「師走」というように、年末年始の準備に向けてあわただしい月ですが、そんなときこそ生活リズムを見直して、体調を整えるように心掛けましょう。また、寒さもぐんと増し、空気も乾燥するため、かぜやインフルエンザにかかりやすい時期でもあります！外から帰ったら、手洗いうがいをして、しっかり予防しましょう。もちろん、給食を食べる前にも忘れないでくださいね…！

寒さに負けないための食事ポイント



風邪やインフルエンザを予防するには、ウィルスに負けない抵抗力を養い、体力をつけることが大切です。十分な睡眠と適度な運動、そして次のことに配慮した食事を取りましょう。

①風邪を予防する栄養素を含む食品をしっかり取る

<p>たんぱく質</p> <p>食べ物が消化されて熱に変わる働きの手助けをして、体を温めてくれます。主菜からしっかりたんぱく質を摂りましょう。</p>	<p>ビタミンA</p> <p>ウィルスは、のどや鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは、粘膜を強くする働きがあります。</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p>	<p>ビタミンC</p> <p>白血球の働きを高めるので、免疫力(風邪や病気から体を守る力)がつきます。</p> <p>ビタミンCを多く含む食品</p>
--	--	--

②体を温める食べ物で免疫機能を高める

<p>温かい料理</p> <p>寒いときにはやはり、温かい食べ物を食べるのが効果的です。食欲が増し、血行も良くなります。</p>	<p>香辛料</p> <p>料理に風味をそえる香辛料や薬味(ねぎや生姜など)などの香味や香りのある成分は、代謝を上げて体を温める効果があると言われています。</p>	<p>根菜類</p> <p>根菜類(大根、れんこん、ごぼう、にんじんなど)は、体を温める働きがあるとされています。</p>
---	---	--

※もし風邪を引いてしまったら、消化に良いものを食べ、水分補給をしっかり摂りましょう！