



給食だより

2月は立春を迎え暦の上では春になります。ですがまだまだ寒さは続きます。
食事を三食しっかりと食べて、しっかり睡眠をとって風邪に負けない身体を作りましょう。

風邪に負けない食べ物！

タンパク質を食べよう！ →しっかりした身体を作ってくれます。
お肉、お魚、豆類、卵



冬野菜を食べよう！ →身体を温めて血行を良くし、調子を整えてくれます。
大根、かぶ、ねぎ、はくさい、人参、小松菜、しょうが、にんにく、
ごぼう、かぼちゃ、さつまいも、にら



体調を崩したら・・・

おなかを壊した時の食事

消化の良いものが一番です。食物繊維の少ない、柔らかいものを中心にしてみましょう。
肉や油はお腹の負担になるので控えましょう。
例) すりおろした人参、大根をいれてくたくたに煮たおかゆ

熱のある時の食事

熱があると汗をかいて体の水分が失われ、ビタミン B 群 C 群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りましょう。
例) おかゆの水分をたっぷりめ
スポーツドリンク、リンゴジュース等(ゆっくりこまめに飲みましょう)

一番は無理せず
ゆっくり休んでね

吐き気のある時の食事

のど越しのよいもの、水分の多いものを。無理をして食べないで様子をみましょう。

疲れた時の食事

ビタミン B 群の多い豚肉、ナッツ、ゴマを加えたメニュー、体を整えてくれる野菜も食べましょう。

