

給食だより11月 秋

だいぶ秋らしい気候になってきましたね。今頃の時期は急激な温度変化があり体が対応できず、風邪を引きやすい時期です。インフルエンザも流行り始める時期ですね。風邪に負けない強い体作りを心がけましょう。



耳寄りな話

風邪を引いたときは胃腸に負担をかけないようにしましょう。

風邪を引いている時にお酒を飲むと熱が上がったり咳がひどくなったりします。薬の作用が増強され副作用がでることも。また、消化機能が低下しているので脂肪は控えます。食物繊維のとりすぎも必要なビタミンやミネラルが排出されてしまうので要注意！

栄養・保温・安静が3大原則！

発熱・寒気



水分とエネルギーを補給しましょう。発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分を十分に摂ってエネルギー源となるご飯や麺類などを摂ります。食欲がないときは冷たい果物や甘いもので補給すると良いでしょう。

鼻水鼻づまり



発汗・殺菌作用のある食べ物を。風邪の初期症状です。早めの対

策で風邪を撃退させましょう。汁物などの温かいのもや、ネギやショウガなどを食べて体を温めます。また、鼻の粘膜を強化してくれるビタミンAも有効です。



咳・のどの痛み

辛味や酸味の強いもの、塩辛いもの、暑いものなど

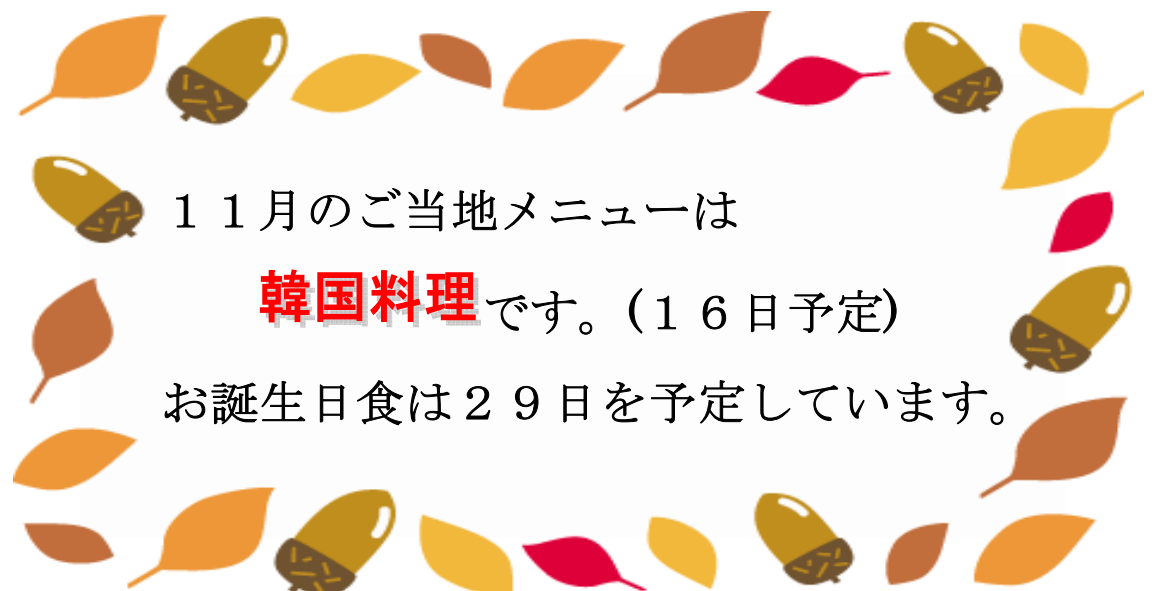
はのどを刺激して炎症を広げ、咳の原因になりやすいので控えます。アイスクリームやゼリーなどのどに通りやすいものでエネルギーを確保すると良いでしょう。

また、ビタミンAはのどの粘膜を守ってくれます。



下痢・吐き気

胃腸が弱っている時は消化の良い穀物を中心にこまめに摂るようにします。味の濃いものは避けましょう。下痢気味の場合は水分と共にナトリウムやカリウムなどのミネラルも失われるのでお粥やスープなどでしっかり補給しましょう。



11月のご当地メニューは

韓国料理です。(16日予定)

お誕生日食は29日を予定しています。

