

# 食育だより



那覇市立神原学校給食センター  
《神原小学校、神原中学校》  
那覇市樋川2-7-1  
TEL/FAX : 098-917-3479

こんげつ しょくかん もくひょう  
今月の食に関する目標

## 風邪を予防する食生活を身につけよう

今年も残りわずかとなりました。沖縄も少しずつ冬らしい寒さを感じる時がありますね。とは言え一日の寒暖差が激しいので体調を崩さないように気を付けましょう。そこで今月は風邪を予防する食生活ということで風邪と戦うビタミンA・C・Eについて説明します。

**\*ビタミンA\*** 粘膜や皮膚を強くしてウイルスなどから体を守り、免疫力をアップ!!

ビタミンAの主な働き→鼻、のど、口、胃、腸などの前身の粘膜を守り、病原体からガードする。

**\*ビタミンC\*** 体内に侵入したウイルスを攻撃し、免疫細胞の機能を高めます。

ビタミンCの主な働き→ウイルスや病原体から体を守る。コラーゲンの生成を促し、皮膚の傷の治癒を促進する。貧血を予防したりストレスや疲労をやわらげる。

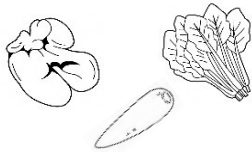
**\*ビタミンE\*** 末梢血管を広げて血行をよくして自律神経を整えます。

ビタミンEの主な働き→血流を良くして冷え性、肩こり、腰痛などの改善に役立ちます。自律神経を整えて、元気な体を保ちます。紫外線に対する抵抗力をアップします。

このような風邪を予防するビタミン類を食事からとるように心がけましょう。

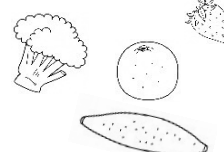
### ビタミンAを含む食品

レバー  
ほうれん草  
こまつな  
にんじんなど



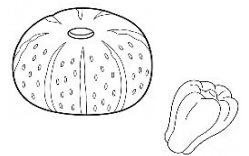
### ビタミンCを含む食品

ブロッコリー  
オレンジ  
いちご  
さつまいもなど



### ビタミンEを含む食品

かぼちゃ  
アーモンド  
パプリカ  
アボカドなど



どんなに気を付けていても、少しでも風邪の前兆を感じたら早めの対策が大切です



### 症状別

## あれ？風邪かな？と思った時の食事



#### 発熱・寒気

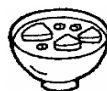
水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

#### 鼻水・鼻づまり



汁物

スープ



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

#### せき・のどの痛み



アイス  
クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

#### 下痢・吐き気



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



風邪に困らないように普段から、早寝早起きをして朝ごはんを食べる!! そんな生活を続けて免疫を高めておきましょう! 最近残量が目立つ日があります。給食も残すことなくたくさん食べてね!!

早寝 早起き 朝ごはん!!

