



12月のよていこんだてひょう

＝今月の目標＝寒さに負けない食事をしよう



仙台市太白学校給食センター

Table with columns: 日曜日, こんだてめい, おもなしょくひんとはたらき (おもにエネルギー, おもにからだをつくる, おもにからだのちよよし), 3・4ねんのえいようか (エネルギー, たんぱく, しじつ, しょうじょう). Rows 1-23 with menu items and nutritional values.

※はしは、毎日忘れず持ってきましょう。 ※印はスプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

冬の食生活 体調をくずした時の食事



寒さや疲れ、栄養不足などによって、かぜや病にかかりやすくなります。 手洗い、うがい、十分なすいみん、バランスの良い食事などで健康な体を作り、元気に過ごしましょう。 体調をくずした時におすすめの食事を症状別に紹介します。

せき・のどの痛み どのに刺激を与えないために辛いものやすっぱいもの、しょっぱいものはさげましょう。喉の健康維持を助けるビタミンAやビタミンCを多く含む果物や野菜などをとるよう意識しましょう。

発熱・寒気 発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されるので、しっかり補うことを心がけましょう。うどんやおかゆ、果物やゼリーなど食べやすいものから栄養をとるようにしましょう。

下痢・嘔吐・お腹の調子が悪い 体の水分が失われていくので、こまめな水分補給が必要です。食べられるようなら、消化の良いスープやおかゆなどを食べましょう。