給食だより

令和７年　１１月号
立石いろは保育園

今年は残暑が長く続きましたが、急に冷え込み一気に秋の気配が感じられます。
冬が近くなると風邪をひきやすくなりますので、食生活を整えて丈夫な体を作りしっかりと予防をしていきましょう。

冬の風邪予防をしよう！

風邪は、病気の中でも特にかかりやすい病気です。
また風邪は軽く見られがちですが、昔から「風邪は万病のもと」と言われるように十分に気をつけなければいけません。風邪予防をする為には、十分な睡眠と栄養バランスの摂れた食生活を心掛けることが大切です。

≪食生活のポイント≫

・たんぱく質を十分に補う

私たちの体内に風邪のウイルスが入ってきたときに、そのウイルスをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。
この成分は、たんぱく質から作られるので風邪を予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分に摂ることが大切です。

・脂質も不足しないように

脂質は体の皮膚や口、のどの粘膜を丈夫にして風邪ウイルスに対する抵抗力を強くします。
その他、脂質はビタミンＡやＥの働きを良くしてくれます。

・ビタミンの補給も忘れずに

ビタミンは、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。
野菜や果物を欠かさず食べましょう。

風邪の症状に合わせた食事

◎風邪の引き始め

体を温めるメニューがオススメです。
・おすすめ料理：卵入りお粥、煮込みうどん、野菜スープ
・調理の工夫：柔らかく煮て消化しやすくする。生姜や葱で体を温める。

卵	たんぱく質 ビタミンＢ群	免疫細胞の材料になり体力維持
鶏ささみ	低脂肪たんぱく質	消化に良く回復を助ける
野菜（人参、大根）	ビタミンＡ・Ｂ	粘膜を守り風邪の悪化を防ぐ

◎発熱があるとき

水分補給を最優先に。食欲が少し出てきた時のオススメのメニューです。
・おすすめの料理：白がゆ、すりおろしりんご、バナナ、卵スープ、かぼちゃポタージュ
・調理の工夫：柔らかく煮てミキサーにかけ、とろとろに仕上げて飲み込みやすくする。

お粥	炭水化物	エネルギー源となり体力維持
りんご・バナナ	ビタミンＣ カリウム	体の回復を助け、発汗で失われたミネラル補給
かぼちゃ	βカロテン	抗酸化作用で回復を早める

風邪の時は「無理をせず、食べられる分を、消化の良い形で」
エネルギー源（ごはん・うどん）、体を作るたんぱく質（卵・豆腐・魚・肉）、体の調子を整えるビタミン・ミネラル（野菜・果物）をバランスよく摂ることが大切です。