11 SKETCH HOIKUEN

スケッチ給食だより

発行日 / 令和8年11月2日

スケッチ保育園　佐々木

風邪を予防する食事

冬は乾燥により風邪のウイルスが進入しやすい季節です。それにより、体調を崩したり風邪を引いたりする人が多くなります。風邪を引かないよう、手洗い、うがいをこまめにし、運動と休養を適度にすることを心がけるとともに、食事の面でも気をつけましょう。

1. 風邪をひく理由



通常、身体はウイルスが侵入しても外に排除する力を持っています。しかし、急に暑くなったり、急に寒くなったりと温度の変化が激しく体温調節がうまくいかなくあんったり、体力が落ちたりすると免疫力が落ちてしまいます。そのようなとき、ウイルスは喉や鼻の粘膜に取り付いてそこで仲間を増やそうとします。鼻やのどの粘膜細胞の中にウイルスが入り込むと仲間が増え始め、風邪の症状が現れます。

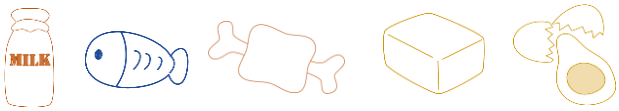
2. 栄養をしっかりと取る

① たんぱく質

たんぱく質は基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。

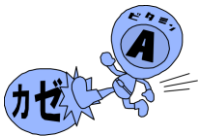


魚介類　大豆製品
卵　乳製品
肉類　など

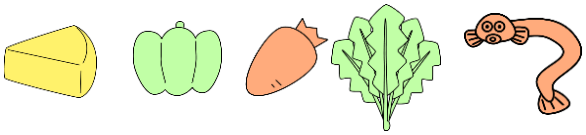


② ビタミンA

ビタミンAはのどや鼻などの粘膜を保護します。活発な粘膜では侵入してきたウイルスを外に排出する働きをします。

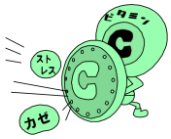


ほうれんそう　うなぎ
にんじん　チーズ
かぼちゃ　など



③ ビタミンC

ビタミンCは免疫力を高めます。



いちご　ブロッコリー
みかん　いも類
キウイフルーツ　など

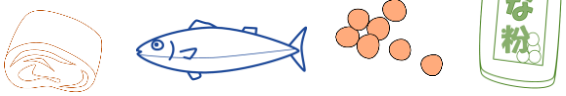


④ ビタミンB1

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに換え、疲労回復に役立ちます。



肉類　グリンピース
魚介類　大豆製品
など

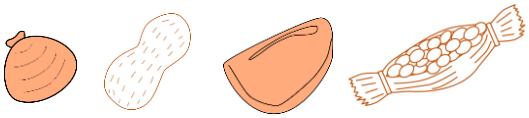


④ 亜鉛

亜鉛は疲労回復を助けたり、新陳代謝を活発にしたり、免疫機能を高めます。



カキ　ナッツ類
レバー　大豆製品
など



3. 身体を冷やさない

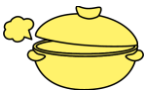
ウイルスの侵入を防ぐためには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。免疫機能はからだが温まり、血液循環が良くなるほど高まります。

① 身体を温める料理


雑炊


スープ

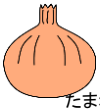

うどん


鍋

② 身体を温める食品


ねぎ


にら


たまねぎ


しょうが


ごぼう

4. 風邪をひいてしまったら・・・

① できる限りエネルギーをとりましょう
発熱などにより、たくさんのエネルギーが奪われます。食欲がないときには果汁からはじめましょう。

② 消化の良いメニューを選びましょう
胃腸の機能が低下しやすいです。油ものや食物繊維の多いものは避け、煮物や蒸し物を与えましょう。

③ 水分をしっかりとりましょう
発熱や下痢で多くの水分が失われます。冷たすぎるものは避け、こまめに水分補給を心がけましょう。

