



令和6年度

# 給食だより

高岡市立こまどり支援学校

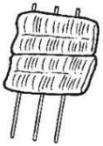
富山県立高志支援学校高等部こまどり分教室

早いもので、今年もあと1か月となりました。寒さがだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、鍋料理や汁物等で体を温めて、元気に冬を乗り切りましょう。

## かぜに負けない体をつくる栄養素 ビタミンAとビタミンC

### ビタミンA

目、皮膚、粘膜を健康に保ち、体の中にかぜの菌やウイルスが侵入するのを防いでくれます。



うなぎ



レバー



人参



ほうれん草

### ビタミンC

体の中で、かぜの菌やウイルスと戦う白血球の働きを助けます。



ピーマン



ブロッコリー



大根



みかん



キウイフルーツ

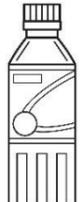
## かぜをひいてしまったら、どんな食べ物をとればいいのか？

### 水分

発熱や下痢等で体の水分は失われていきます。脱水症状に陥ってしまうことがあるので、こまめに補給することが大切です。



お茶



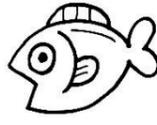
スポーツ飲料



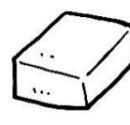
スープ

### たんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



魚



豆腐



肉



卵

### 炭水化物

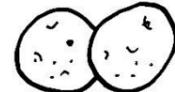
発熱やせき等でエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



ごはん



めん



じゃが芋

### 今月の献立

しょくいく  
高岡食19丼献立 19日(木)

冬至献立 20日(金)

12月の食19丼は、高岡でとれた野菜がたくさん入った「高岡野菜の肉みそ丼」です。

冬野菜は寒い中で育つため、うまみや栄養がギュッとつまっています。冬野菜の代表である大根にはかぜを予防してくれるビタミンCが多く含まれています。ねぎには体を温める働きがあり、寒い季節にぴったりの食材です。しいたけは香りがよく、うまみ成分を多く含んでいます。

また、この肉みそ丼には生姜やにんにくが入っています。生姜にも体を温める働きがあり、にんにくには、ウイルスや細菌から体を守る働きがあります。かぜの予防にぴったりの食19丼です。

今年の冬至は12月21日です。冬至は1年のうちで昼の時間が一番短くなります。

昔から、冬至の日にゆず湯に入ったりかぼちゃを食べたりするとかぜをひかないと言われています。これは、ゆずやかぼちゃに体を温める効果があるからです。

学校給食では、かぼちゃを入れたみそ煮込みうどんを献立に取り入れています。寒い冬、体を温めてかぜをひかないよう元気に過ごしましょう。

