給　食　だ　よ　り　12 月号

令和７年 12 月　志村さかした保育園

日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。身体を温める冬野菜やビタミンが豊富な緑黄色野菜を食べて、風邪に負けない身体をつくりましょう。

風邪をひいてしまった時の食事

どんな栄養が必要？

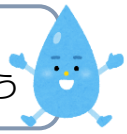
たんぱく質
からだをあたためて体力を維持するために必要です

炭水化物
発熱や咳などで消費されるエネルギーを補給します

ビタミンＡ・Ｃ
皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めます

＋

水分
発熱や嘔吐、下痢などで水分が失われるので、こまめに補給をしましょう



症状にあわせた食事をとりましょう

具合が悪い時は胃腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあるので、胃腸にやさしい食事を心がけ、焦らずに少しずつ食べ進めましょう。

熱があるとき

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われ、ビタミンＢ群やＣの消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。卵がゆや湯豆腐もエネルギー補給におすすめです。

吐き気があるとき

口当たりやのどごしが良く、水分の多いものにしましょう。
スープやお粥で水分とミネラルを補給し回復を待ちます。
カレーや胡椒など刺激の強いものは避けましょう。

下痢があるとき

消化の良いものを心がけ、繊維分の少ないものをやわらかく調理しましょう。
すりおろしりんごやヨーグルトはおなかの調子を整えてくれます。
脂肪の多いものや油を使った料理は避けましょう。

鼻水・鼻づまり

温かいスープや味噌汁、うどんなど湯気の立つものは鼻づまりの解消に効果的です。また、鍋料理は野菜の他に肉・魚・豆腐など様々な具材を手軽にとることができおすすめです。味付けはうすく仕上げましょう。

せき・のどの傷みがあるとき

固形物が食べられないほどのどが痛い時は、粘膜の健康維持を助けるビタミンＣの豊富なフルーツの入ったゼリーや、野菜ジュースなどでエネルギーをとりましょう。ただし、食べ過ぎには注意が必要です。