



食育だより

令和6年12月 うるま市 教育保育支援課

12月になり、今年も残り1ヶ月となりました♪
今月の食育だよりは、年末年始を楽しく過ごせるように
【風邪予防と風邪を引いたときの食事のポイント！】
を載せています😊
家庭で出来る範囲でチャレンジしてみてください！
年末年始のお休みを家族で楽しく過ごせたら幸いです♪



～風邪予防～

風邪を引かない食事を心がけてみましょう！

タンパク質

体を温める代表的な栄養素はタンパク質です。

例：肉・魚・卵・豆腐など。



ビタミンA

鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。

ビタミンAを摂取することでウイルスも侵入しづらくなります。

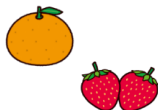
例：主に緑黄色野菜(小松菜・ニラ・ほうれん草)など。



ビタミンC

免疫力を高める働きがあります。

例：みかん・イチゴ・柿など。



根菜類

タンパク質と同じように体を温める働きがあります。煮物などに
して摂取すると効率UPします。



12月～1月にかけて、クリスマスや年末年始など沢山のイベントがある月になりました。家族で楽しく冬休みを過ごせるように！と願いを込めて、12月の食育だよりをこのテーマに決めました。是非試してみてください♡

～風邪をひいたときの食事～

体調管理を行っていても、風邪をひいてしまうことがあります。

風邪をひいたときの食事のポイントを紹介します♪



ポイント1

- ・風邪をひいたときは、胃腸などの消化器官も弱っているため無理に食べない。
無理をしてたくさん食べてしまうと胃腸に負担をかけてしまいます。

※脱水だけは気を付けましょう。

ポイント2

- ・消化の良いものを食べましょう。
食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないように柔らかくて消化の良いものを食べましょう。

※食材は小さく切り、よく加熱し柔らかくするとOKです！

《おすすめの食材》

- ・おかゆ ・うどん ・食パン ・豆腐 ・白身魚
- ・肉類(脂無かササミ、赤身肉) ・ヨーグルト
- ・ポタージュスープ ・バナナ など



三大原則

栄養

発熱などで落ちた体力の回復！
免疫力アップを助ける成分を補給！

安静

身体を動かすと、回復のために必要な体力が不足・・・。
なるべく安静にすることが大切！

保湿

乾燥するとウイルスが体内に侵入しやすくなります。
室内の温度を一定に保ち、喉や鼻の乾燥を防ぎましょう！

症状	栄養素	食材
発熱 寒気	ビタミンA ビタミンC ビタミンB1	ビタミンA：レバー、人参 ビタミンC：アセロラ、パプリカ(赤) ビタミンB1：豚肉、玄米
鼻水 鼻づまり	タンパク質 ビタミンA ビタミンC	タンパク質：鶏胸肉、豚肉 ビタミンA：小松菜、ほうれん草 ビタミンC：パプリカ(黄)、菜の花
喉の痛み 咳	タンパク質 ビタミンA ビタミンC	タンパク質：牛肉、鶏ささみ ビタミンA：春菊、メロン ビタミンC：ブロッコリー、柿
吐き気	—	炎症を抑える胃に優しい食材を！ 水分補給を心がけてください。症状が落ちたらお粥やスープ◎。回復が進めばシチューも◎。

2024年12月21日は冬至となっています！
冬至とは、1年の間で夜がもっとも長くなる日のことを言います。この日を機に、太陽の力が一番弱まり、再び力が甦ってくると同時に運も上昇すると言われています。冬至に「冬の七草」を食べることで、沢山の運を呼び込めるとも言われています。

～冬の七草～

なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん
ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん(うどん)