



食育だより

令和7年12月19日発行
鶴南特別支援学校
栄養士 内野 優子

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたり、体調を崩したりしていませんか。栄養バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠を心掛けましょう。

寒さをふきとばす冬の食事は？

・たんぱく質はたっぷりと



肉・魚・卵・大豆は、たんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない強い筋肉をつくれます。

・脂肪はいつもより少し多めに



少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだをあたたくします。

・毎日かかさずビタミンC



かぜのウイルスがからだの中に入ってきて、外へ追い出す働きがあります。ビタミンCは、からだに蓄えておくことができないので、毎日かかさずとりましょう。

・ビタミンAも忘れずに



かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くします。

こんな症状のときは・・・

かぜのひき始め



鍋物など発汗作用があり、からだが温まる食事をします。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質やたんぱく質を多めにとるようにしましょう。

熱があるとき



熱がでて体温が高くなるので、からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、こまめに水分補給をすることが大切です。

のどの痛み・せき



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、かたくり粉などでとろみをつけた、やわらかい食事をとるようにしましょう。

全国味めぐりシリーズ☆九州制覇

5月 佐賀

- ・だぶ
- ・いかの天ぷら
- ・れんこんのきんぴら

7月 福岡

- ・にぐい
- ・あчыらづけ



※長崎県の郷土料理は
「長崎を食べようシリーズ」
で毎月実施中。

9月 大分

- ・かやく
- ・とり天



10月 熊本

- ・タイピーエン

11月 宮崎

- ・八杯汁
- ・チキン南蛮
- ・マンゴープリン



12月 鹿児島

- ・さつますもじ
- ・とんこつ

6月 沖縄

- ・イナムドウチ
- ・ゴーヤチャンプルー
- ・シークワサーゼリー

