

# 食育だより

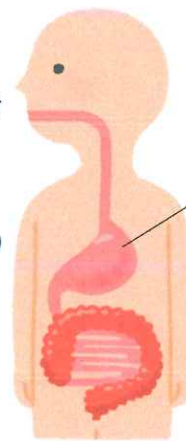
## 12月の給食目標

### 「食事と休養について知ろう」



食事の後は、胃の中に入った食べ物を消化するために多くの血液が胃に集まり、食べ物と消化液を混ぜる消化運動が始まります。このときに激しい運動をすると、手足の筋肉の方に血液がとられて胃の働きが鈍くなり、消化が十分に行われなくなるそうです。そうすると、胃のあたりが気持ち悪くなったり、吐き気を感じたりします。

消化不良を防ぐためにも、食後すぐの運動は避け、ゆったり休養をとりましょう。



**胃**  
口から入った食べ物を、胃液でどろどろにします。そうすることで、体の中に栄養を取り入れやすくなります。

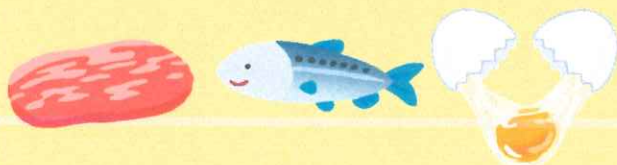


## かぜをひいたときに

## 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻の粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

### たんぱく質



肉、魚、卵など

### 炭水化物



米、麺、いもなど

### ビタミンA



にんじん、ほうれん草、レバーなど



発熱や下痢の症状が出ているときは、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水やお茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分を補給しましょう。