



# 給食だより



ケアハウス白山荘  
令和3年11月発行

だいぶ秋らしい気候になってきました。今頃の時期は急激な温度変化があり体が対応できず、風邪をひきやすい時期です。  
インフルエンザも流行り始めるので風には負けないよう強い体づくりを心がけましょう。

## 栄養・保温・安静が3大原則！

### 発熱・寒気

水分とエネルギー補給をしましょう。発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分を十分に摂ってエネルギー源となるご飯や麺類などを摂り、食欲がない時は冷たい果物や甘いもので補給するといいでしょ。



### 鼻水・鼻づまり



風邪の初期症状です。早めの対策で風邪を撃退させましょう。汁物などの温かいものや、ねぎや生姜を食べて体を温めます。また、鼻の粘膜を強化してくれるビタミンAも有効です。

### 咳・のどの痛み

辛味や酸味の強いもの、塩辛いもの、熱いものなどはのどを刺激して炎症を広げ、咳の原因になりやすいので控えましょう。アイスやゼリーなど、のどに通りやすいものでエネルギーを確保すると良いでしょう。



### 下痢・吐き気



胃腸が弱っている時は消化の良い物を中心にこまめに摂るようにします。味の濃いものは避けましょう。下痢気味の時には水分とともにナトリウムやカリウムなどのミネラルも失われるのでお粥やスープなどでしっかり補給しましょう。

## 冬が近づいています！

少しずつ寒くなり冬が近づいてきました。今年もインフルエンザやノロウイルスに加えて、コロナの感染に注意が必要です。いつも以上に手洗い、うがい、マスク、換気をして対策しましょう！

### ●手洗いのタイミング

- ①帰宅時 特に入込みの中から出た後は注意！
- ②食事前
- ③咳やくしゃみを手で押さえたあと

★①～③に加えて気がついた時にこまめに行うようにしましょう！



### 旬の食材 かぼちゃ



かぼちゃは「βカロテン」が豊富に含まれています。βカロテンは皮膚や粘膜の抵抗力を高め、細菌やウイルスなどの侵入を防ぐ働きがあります。手洗いうがいなどの対策に加えて、食事の面からも免疫カアップを図りましょう！

## 行事食

24日 選択食  
30日 松花堂弁当の日

