

# おやまだ給食だより

2021年11月号

## ～風邪を引かない過ごし方～

寒い季節がやっていきました。

気温が低く、乾燥する冬は風邪をひきやすくなります。日々の風邪予防をしっかりと行いましょう。

**食事は偏らず、バランスよく食べましょう！**

風邪予防には

- ・エネルギー源のごはん
- ・たんぱく源の肉・魚
- ・ビタミンミネラルの野菜



バランスよく**1日3食**  
きちんと食べましょう！

バランスよく食べる中で  
積極的に摂れると良い栄養素

免疫力を高める  
ビタミンC

みかん、キウイ、ブロッコリーなど  
果物や野菜



疲労回復を助ける  
ビタミンB1

豚肉や魚介類など

鼻やのどの粘膜を保護する  
ビタミンA

人参・南瓜などの緑黄色野菜  
うなぎ、卵・チーズなど



その他に…



睡眠をしっかり取る



入浴で体を温める



適度な運動



外出時にはマスク  
こまめな手洗い  
うがいをする



適度な加湿で  
乾燥を防ぐ

## 10月の行事食のご紹介

御一日献立

通所リハ お楽しみ食



## 11月の行事食は？

1日 御一日献立

3日 文化の日

23日 勤労感謝の日

24日 石狩鍋

## 栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。