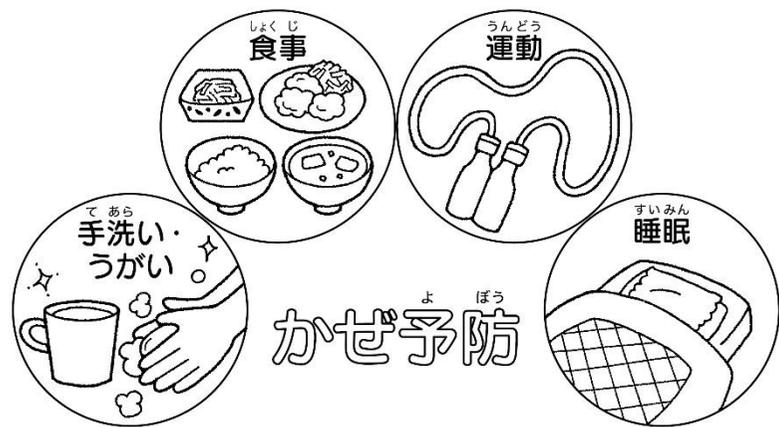




12月 給食 だより

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、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の給食だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。



かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

知っておこう! かぜのおもな症状



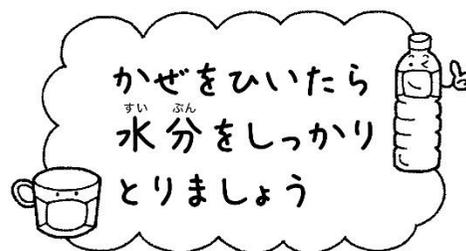
教えて! うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって知ってる?

口の中のバイキンを洗い流す
ブクブクうがい

のどの奥のバイキンを洗い流す
ガラガラうがい

今日から君もうがいの達人!
かぜ予防には2つのうがいをしよう!



かぜをひいたら
水分をしっかりと
とりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気を付けて水や茶、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補給をしましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
水分 めん類	汁物 スープ	アイス クリーム ゼリー	おかゆ スープ
発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。	のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

冬至と かぜの予防

冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

冬に美味しい野菜を食べよう

ほうれんそう、ねぎ、だいこん、ブロッコリー、はくさい