

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。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



発熱・寒気

症状別

かぜをひいた時の食事



下痢・吐き気

水分



めん類

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。



汁物



スープ

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。



アイス
クリーム

ゼリー



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、アイスクリュームなどでエネルギーを補給しましょう。



おかゆ

スープ



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。

石けんを使った手洗い

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

① <small>みず</small> 水でぬらす	② <small>あわ</small> <small>だ</small> 泡立てる	③ <small>て</small> 手のひら	④ <small>て</small> <small>こう</small> 手の甲	⑤ <small>ゆび</small> <small>ゆび</small> <small>あいだ</small> 指と指の間
⑥ <small>おやゆび</small> 親指	⑦ <small>ゆびさき</small> 指先	⑧ <small>てくび</small> 手首	⑨ <small>みず</small> <small>なが</small> よく水で流す	⑩ ハンカチでふく