

きゅうしょく

給食だより



れいわ ねん
令和5年
がつごう
12月号

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

ながれやましりつしんかわしょうがっこう
流山市立新川小学校

今年も残すところあとわずかになりました。朝夕が本格的に冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調をくずしてしまう人が増える時季です。外出時や食事の前には手洗い・うがいをしっかり行いましょう。また、「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけ、かぜを予防しましょう。



かぜをひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗い・うがいを行い、十分な栄養と睡眠をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

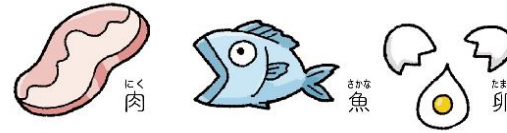
- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時の食事

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、エネルギーとなる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などをたくさんとりましょう。

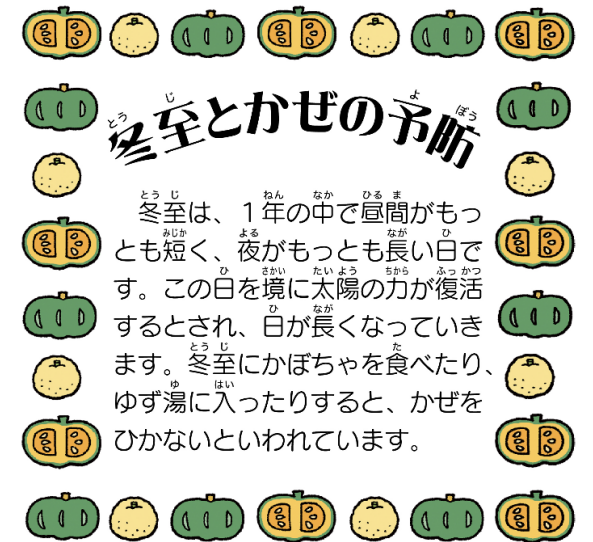
たんぱく質を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品

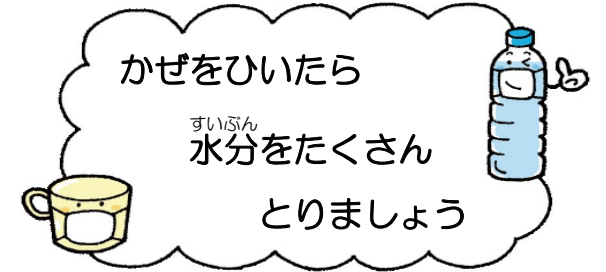


ビタミンAを多く含む食品



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、白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。



かぜをひいたら
水分をたくさん
とりましょう

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。 | 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。 |