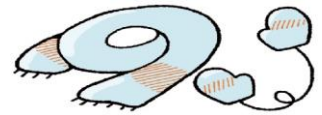




食育だより

令和5年12月
真田中学校

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。今月の食育だよりでは、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



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



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。

鼻水・鼻づまり



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。

せき・のどの痛み



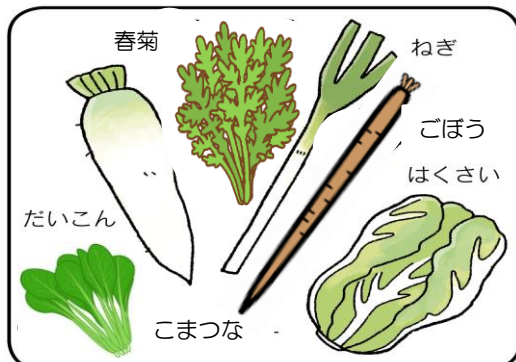
のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているため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。

冬においしい野菜を食べよう



☆白菜…100枚もの葉がぎっしり。お鍋に漬物に、芯は炒め物にも使えるよ。
☆大根…根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大活躍。風邪にも負けないよ!
☆ごぼう…モグモグよく噛んで食べよう。肉や魚の臭みを消し、お腹もすっきり!
☆小松菜…ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱい含まれているよ。
☆ねぎ…強いにおいがモリモリパワーを生むよ。体もポカポカ。
☆春菊…「きくな」ともいうよ。お肉と一緒に食べるとおいしいよ。