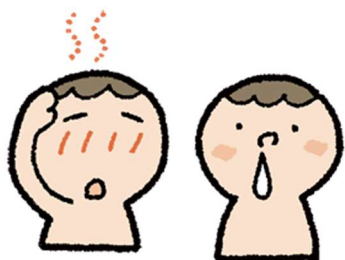




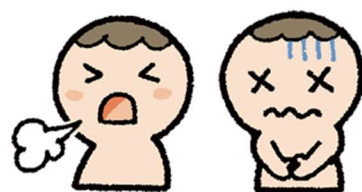
食育だより 12月

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。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、
手洗いうがいを徹底して習慣づけましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



はつねつ・さむけ

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。



めん類



水分

はなみず・はなづまり

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。



汁物

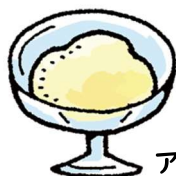


スープ

せき・のどのいたみ

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。



アイスクリーム

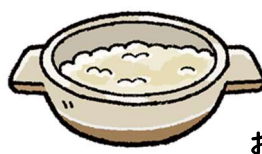


ゼリー

げり・はきけ

下痢・吐き気

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。



おかゆ



スープ

とうじ冬至と風邪予防

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、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、かぜを引かないといわれています。

健康に気をつけながら、
楽しい冬休みを過ごしましょう！

