

給食だより

平成31年2月号
山形市学校給食センター
第349号

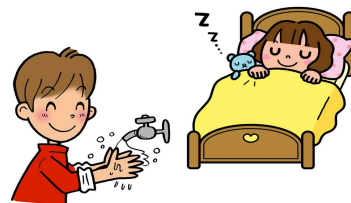
日頃の生活でかぜを予防しよう！

寒くなってきてかぜをひいている人はいませんか？今の時期が一年の中でもっとも寒さが厳しく、かぜをひきやすい時期です。「たかが、かぜ…」と軽く考えて無理をしてしまうことがあります。かぜは万病のもとといわれるように、いろいろな病気を引き起こす危険性があります。

かぜの予防には、日常の生活を見直すことが重要です。この機会に自分の生活習慣を見直しましょう。

かぜ予防のポイント

- ◆栄養バランスのよい食事を**3食きちんと**とる
- ◆夜更夜更かしをせず、**十分な睡眠**で生活リズムをととのえる
- ◆元気に遊び、**体力をつける**
- ◆室内の換気と**温度・湿度の調節**を心がける
- ◆**人ごみをさける**ようにする
- ◆**うがい・手洗い**をこまめにおこなう



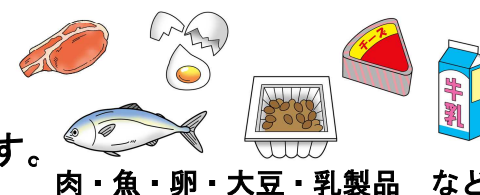
緑茶には「カテキン」という成分が含まれています。この「カテキン」には抗菌作用があり、お茶でのうがいもおすすめです！



もし、かぜをひいてしまったら・・・ どんな食べ物をとればいいのか？



タンパク質をたっぷりと
体力を回復させてくれたり、寒さに対する抵抗力を高めてくれます。



肉・魚・卵・大豆・乳製品 など

エネルギーをじゅうぶんに
外の寒さから体温をうばわれないようにしてくれます。



ごはん・油・いも類 など

ビタミンA・Cの補給を忘れずに
のどや鼻の粘膜をじょうぶにし、
かぜを早く治してくれます。



色の濃い野菜・くだもの など

◆熱がある、寒気がするとき◆

熱があると、水分とエネルギーをたくさん消費します。十分な**水分補給**をし、エネルギー源となる**ごはんやめん**などをとるようにしましょう。熱の高いときや食欲のないときは、**くだもの**で水分とエネルギーを補給しましょう。



◆のどが痛い、せきが出るとき◆

熱いものや塩気の強いもの、辛味や酸味のあるものはのどを刺激して炎症をひろげるので**控えましょう**。

◆おなかの調子が悪いとき◆

胃腸が弱っているときは、**おかゆやうどん**など、消化のよいものを食べましょう。**油や味の濃いもの**は胃腸に負担をかけるため、**控えましょう**。

