

श्यकいくだより

平成 29 年 12 月
京田辺市学校給食委員会

ふゆ げんき す 冬を元気に過ごしましょう



今年もあと1か月になりました。気温が下がり空気が乾燥するこの季節は、かぜやインフルエンザにかからないように気をつけましょう。

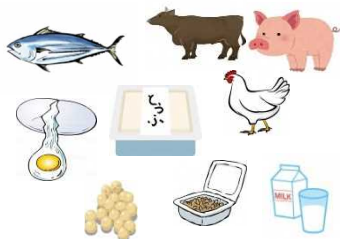
かぜを予防しよう！

かぜを予防するためには、うがい・手洗いをきちんとして、かぜのウイルスを寄せ付けないようにします。そして、1日3回の食事をしっかり食べましょう。特に、たんぱく質やビタミンA、ビタミンCの多い食べ物意識して食べると予防の効果があります。



たんぱく質

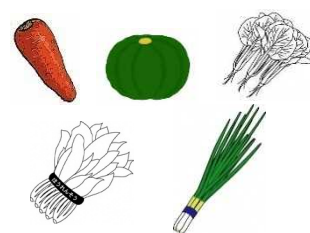
体を温めて、ウイルスに負けない体をつくります。



魚、肉、卵、大豆、豆腐、納豆、牛乳など

ビタミンA

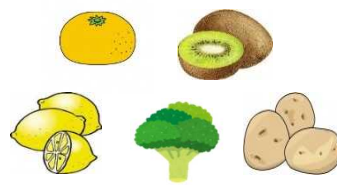
のどや鼻の粘膜、皮膚などを強くします。



にんじん、かぼちゃ、小松菜、ほうれん草、ねぎなど

ビタミンC

細胞を強くし、体にウイルスが入るのを防ぎます。



みかん、キウイフルーツ、レモン、ブロッコリー、じゃがいもなど

かぜをひいて高い熱が出てしまったら・・・



◇ 水分や消化のよい食事をとりましょう。

熱が高い時は、体の中の水分が減り体力が落ちてしまいます。そんな時は、水分をしっかりととり、食べられるものから少しずつでも食べましょう。消化のよいおかゆや軟らかく煮たうどん、のどごしのよいゼリーやスープなどがおすすめです。



☆もうすぐ、たのしいふゆやすみ☆

元気に過ごすためのかるたを紹介します！

