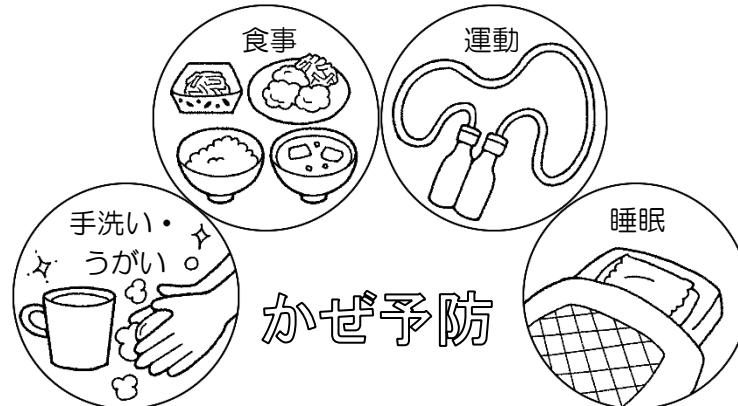




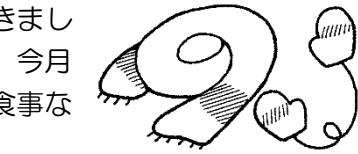
# 食育だより 12月

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、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



## 教えて！ うがいマン

ぼくはうがいマン  
うがいには2種類あるって  
知ってる？

口の中のバイキンを  
洗い流す  
ブクブクうがい

のどの奥の  
バイキンを  
洗い流す  
ガラガラ  
うがい

今日から君も  
うがいの達人！  
かぜ予防には2つの  
うがいをしよう！

かぜをひいたら  
水分をしっかり  
とりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

## 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  
多く含む食品などを  
とりましょう。

### せき・のどの痛み

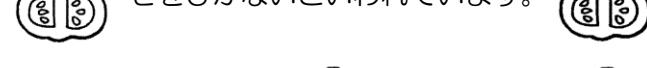
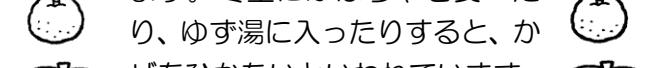
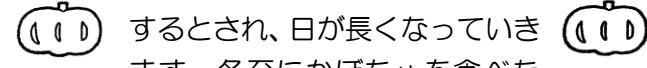
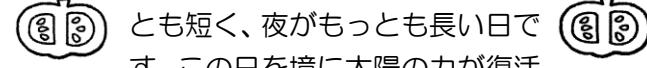


のどに刺激のある  
ものは避け、のどごし  
のよいゼリーやプリン、  
アイスクリームなどで  
エネルギーを補給しま  
しょう。

### 下痢・吐き気



胃腸が弱っている  
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。



## 冬においしい 野菜を食べよう

