



# 給食だより 12月

輪島中学校調理場



かぜが流行しやすい季節になりました。かぜの症状のほとんどは自然に治りますが、こじらせて他の病気を引き起こすことがあり、「かぜは万病のもと」ともいわれます。また、かぜだと思っていたものが他の病気のこともあります。かぜを侮らずに、しっかり予防しましょう。

今年はかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント

てあら  
手洗い・うがいをする



えいよう  
しっかり栄養をとる



じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠をとる



マスクをつける



ひと さ  
人ごみを避ける



てきど うんどう  
適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう



しょうじょうべつ  
**症状別**

## かぜをひいた時の食事



はつねつ さむけ  
**発熱・寒気**

すいぶん  
水分



めん類

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。

はなみず はな  
**鼻水・鼻づまり**



汁もの



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  
**せき・のどの痛み**



アイス  
クリーム



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。

げり は け  
**下痢・吐き気**



おかゆ



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。