



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ます、「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
せんげん
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

手洗い・うがいをする



しっかり栄養をとる



十分な睡眠をとる



マスクをつける



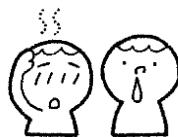
ひと人ごみを避ける



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



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



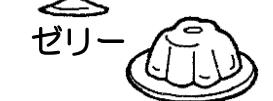
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



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



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、アイスクリーク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。