



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。

今年のかぜを
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

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



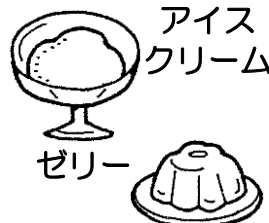
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



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



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。