

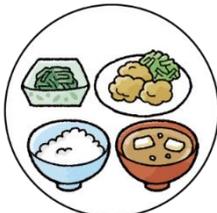


給食だより

令和5年11月30日
高岡市立牧野中学校

気温が低く、空気が乾燥しているときは感染症にかかりやすくなります。風邪等を予防するためには食事と運動、睡眠をしっかりとり、手洗いやうがいを徹底して習慣付けましょう。

風邪予防のポイント



栄養バランスのよい食事



適度な運動



十分な睡眠



手洗いうがい



人ごみを避ける

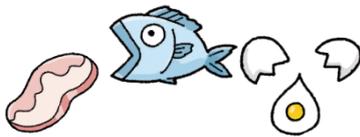


マスクを付ける

★日頃の生活習慣を整えて体の抵抗力を高め、病原菌に負けないようにしましょう。

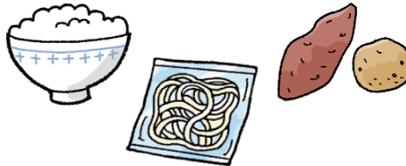
風邪をひいたときにとりたい栄養素

たん白質を多く含む食品



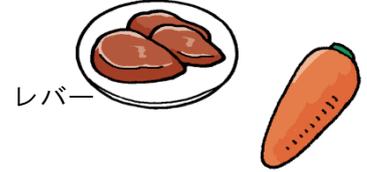
基礎体力をつけて抵抗力を高める

炭水化物を多く含む食品



エネルギー源になる

ビタミンAを多く含む食品



のどや鼻の粘膜を保護する

風邪をひいたときの症状別の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
発熱すると水分とエネルギーが多く消費されます。水分とごはんや麺類等を食べましょう。	温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎや生姜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。	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、アイスクリーム等でエネルギーを補給しましょう。	胃腸が弱っているので消化のよいお粥や雑炊、スープ等にしましょう。また、味の濃いものは避けましょう。