

食育だより

令和6年12月
船橋市立飯山満中学校

今年も残すところあと少し。寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたり、体調をくずしたりしていませんか。体調管理をしっかりし、元気な体で年明けも迎えましょう。

今月の目標

食事で風邪を予防しよう！



風邪の予防に役立つ栄養素 4つ

たんぱく質

血や肉を作り、脂肪を燃えやすくしてくれます。また、風邪のウィルスをやっつける成分は、たんぱく質から作られます。

脂質

エネルギーに変わり、体をあたためてくれます。皮膚や口、のどの粘膜を丈夫にし、風邪のウィルスに対する抵抗力を強くしてくれます。

ビタミンC

白血球の働きを強くし、免疫力を高めて風邪の予防をします。

ビタミンA

胃腸や肺、のどの粘膜を正常に保ち、丈夫にします。

手洗いうがいも忘れずに



朝ごはんを食べて、体温をあげてから登校してください。



抵抗力を高めるために：

体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です。毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。

★毎日楽しく笑顔で過ごし、
かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！



冬休みも牛乳を飲もう！

給食がない日も、1日1本飲むようにしましょう。

(コップなら1杯・約200mL)

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気 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。	鼻水・鼻づまり 汁物 スープ 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 アイス クリーム ゼリー 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 おかゆ スープ 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。
--	---	---	---