

しょく い く

食育だより

向陽台小学校 栄養教諭
令和7年1月

あけましておめでとうございます。寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けず、今年も元気いっぱいにごせるように、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。



かぜをひくのは、どうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入ることによって起こります。このときに、疲れやストレス、栄養不足などで体が弱っていると、体の外にウイルスや細菌を追い出すことができず、せきや鼻水などのかぜの症状が出てきます。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。



日頃から手あらいやうがいをして、十分な睡眠と栄養をとって、かぜを予防しましょう。



ことし
今年はかぜを
ひきま宣言！
せんげん

かぜ^よ予^{ぼう}防のポイント

1 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 ^{ひと}人ごみを^さ避ける



⑥ 適度な運動をする



かぜをひいたときに、積極的にとりたい栄養素



にく たまご さかな

かぜに負けない体をつくる
たんぱく質



ごはん めん いも

エネルギーになる
炭水化物



レバー ほうれんそう にんじん

のどや鼻をまもる
ビタミンA



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麺類など、食べやすいものとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物
スープ

温かい汁物や体を温め殺菌作用がある、ねぎやしょうがをとりましょう。鼻の粘膜を守るビタミンAを多く含む食べ物をとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
クリーム
ゼリー

辛いもの、炭酸飲料など刺激のあるものは避けましょう。のどが痛くて食事が難しいときは、アイスやゼリーなどでエネルギーをとりましょう。

下痢・吐き気



おかゆ
スープ

胃腸が弱っているため消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。油を多く使う食べ物は、胃腸に負担がかかるので避けましょう。

※症状がつらく、食欲がないときは、何も食べないで過ごすより、まずは何か食べられそうなもの（アイスやジュースでもよいです）を食べて、エネルギーを補給し、かぜやウイルスとたたかう力をつけましょう。食欲がでてきたら、バランスの良い食事に変えていきましょう。