

12月給食だより

越前市国高小学校
国高幼稚園

かぜを防ぐ！ きそくただ せいかつしゅうかん 規則正しい生活習慣



かぜの予防は日常生活を見直すことが重要です。早寝・早起きや3食しっかりバランスの良い食事を食べること、日中は運動するなど、規則正しい生活をする事で、免疫を高めることができます。くしゃみやせき、鼻水など軽い症状の多いかぜですが、こじらせると肺炎になったり、気管支炎になったり、別の病気へとつながる事があります。「たかが、かぜ…」と軽く考えて無理をしないように気をつけて生活しましょう。

<かぜ予防のポイント>

<p>★早寝・早起き</p>	<p>★適度な運動</p>	<p>★バランスの良い食事</p>	<p>★うがい・手洗い</p>
----------------	---------------	-------------------	-----------------

やってみよう

た ちから げんき からだ つく ちから 食べる力・元気な体を作る力

下の食べ物はたらきによって「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分けてみましょう。色鉛筆を使って、赤のグループは赤色、黄のグループは黄色、緑のグループは緑色で囲みましょう。



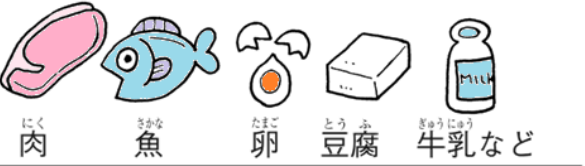
た 食べ物のグループがわかるかな？
わ 分からない食べ物は、こんだて表
をみてね。3つのグループのそろっ
た食事を心がけましょう。

《こたえ》
赤のグループ: さかな、だいち、たまご、わかめ、ぎゅうにゅう、
黄のグループ: ごはん、食パン、うどん、じゃがいも
緑のグループ: キャベツ、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、みかん

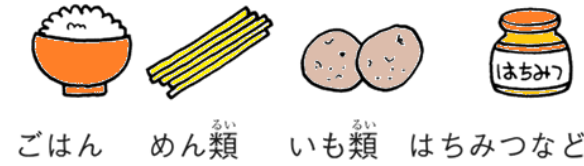
かぜをひいたら

どんな食べ物をとればいいのか？

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



かぜの時は 安静に!!

暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かにすごすようにします。

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



エプロンの持参について

- ・カレーやケチャップなどの汚れが体操服についてとれない
- ・柔軟剤のにおいが気になるなどの理由で、給食当番用の白衣でなくても家庭用のエプロン(三角巾)を持参していただいてもよいです。