

# 12月給食だより

武生第五中学校

## かぜを防ぐ！ 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で、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

### 食べる力・元気な体を作る力

下の食べ物をはたらきによって「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。



食べ物のグループが分かるかな？ 分からない食べ物は、献立表を見てね。3つのグループのそろった食事を心がけましょう。

ごはん	ジャがいも	魚	キャベツ	大豆	かぼちゃ
卵	うどん	牛乳	トマト	にんじん	食パン
玉ねぎ	わかめ	ほうれん草	みかん		

《答え》  
 赤のグループ: 魚、大豆、卵、わかめ、牛乳、  
 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、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、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。



**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。



**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、室内で静かに過ごすようにします。