

給食だより 12月



令和4年12月1日
玉野市立学校給食センター

2学期も残り少しくなっていて、すっかり寒くなってきました。寒くなってくると風邪やインフルエンザにかかる人が増えてきます。栄養バランスのよい食事を心がけて、残りの2学期を元気に過ごすことができるようにしましょう。

風邪予防 5つのポイント

風邪をひかないためには、どうすればよいのでしょうか。5つのポイントをおさえて風邪予防をしましょう。

<p>①栄養バランスのよい食事を3食きちんと食べる。</p>	<p>②夜更かしせず、十分な睡眠で生活リズムを整える。</p>
<p>③外で元気に遊び、体力をつける。</p>	<p>④部屋の換気をして、空気を入れかえる。</p>
<p>⑤人混みをさけるようにする。</p>	

風邪のときにとりたい栄養素

風邪をひいてしまったときには、まず栄養バランスがよいものをしっかり食べるようにします。特にタンパク質とビタミンA・Cをたくさんとるようにしましょう。発熱時はエネルギーを消費するので炭水化物をとりましょう。

<p>たんぱく質</p>	<p>炭水化物</p>	<p>ビタミンA・C</p>
--------------	-------------	----------------

うがい・手洗いで風邪予防

外から帰ったら必ずうがいと手洗いをしましょう。特にかぜが流行っている時期は、おうちに帰った時や食事の前に限らず、何回も行うことが大切です。

石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって知ってる？

口の中のバイキンを洗い流す
ブクブクうがい

のどの奥のバイキンを洗い流す
ガラガラうがい

今日から君もうがいの達人！
かぜ予防には2つのうがいをしよう！

風邪予防 Q&A

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみよう。