食育だより　2月号

かぜに気をつけよう！



畑田小学校

立春を迎え、こよみの上では春ですが、まだまだ寒さのきびしい日が続きます。かぜやインフルエンザの流行が起こりやすい時季です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

◇もしかぜをひいてしまったら・・・◇

「かぜ」は病気の名前ではなく、ウイルスなどの病原体によって起こる発熱やせき、のどの痛みなどの症状全体を表します。かぜをひいてしまったら、次のことを守って過ごしましょう。

1．安静と保温

温かくして体を休めましょう。
とくに初期のうちは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。



2．消化がよく温かい食べもの

食欲があるときは、ふつうの食事をとってよいのですが、発熱などで食欲がないときは、消化のよいおかゆやうどんなど温かい食べものをとるとよいでしょう。





3．水分とビタミン・ミネラルを補給

熱でたくさんの汗をかいたり、とくにおう吐や下痢を伴う場合は体の水分が不足し、ビタミンやミネラルも不足します。
かぶや大根、じゃがいもなどを使った野菜スープや果物で補給しましょう。
スポーツドリンクを活用してもよいでしょう。





4．治りかけにはたんぱく質を補給

熱で体のたんぱく質も消耗しています。
消化の良いたんぱく質食品（白身魚、ささみ、卵、豆腐、ヨーグルト）などでたんぱく質の補給も心がけましょう。



ささみ





とうふ



たまご



白身魚