食育だより

2月号

かぜを予防しよう！

畑田小学校

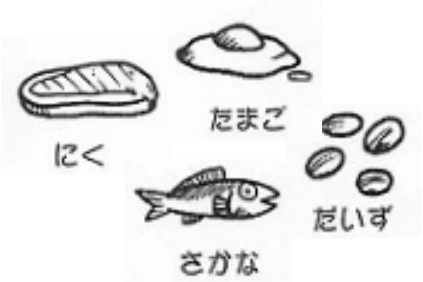
2月は寒さがきびしく、空気も乾燥しているので、かぜやインフルエンザなどに注意が必要です。
冬を元気に過ごすために日頃から次のようなことに気をつけて生活するといいですね。



★寒さに負けない体づくりを★

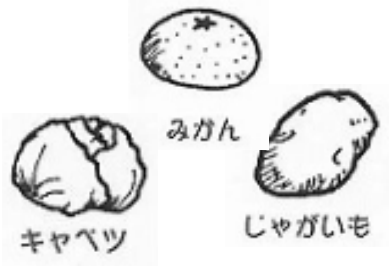
かぜやインフルエンザの流行に備えて、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

タンパク質はたっぷりと



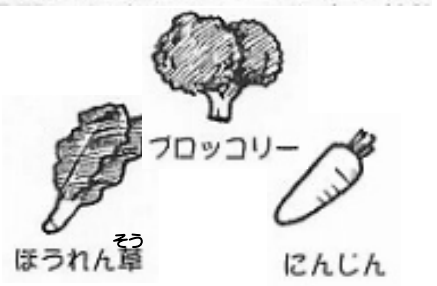
たんぱく質は体をつくる大切な栄養素です。寒さに負けない強い体を作ります。

毎日欠かさずビタミンC



ビタミンCは、寒さに対する抵抗力を強くします。

ビタミンAも忘れずに



かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くします。

★かぜをひかないためのポイント★





★もしかぜをひいてしまったら★

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給をしましょう。脂肪や食物せんいの多い食品、油を使う調理方法は控え消化のよいものがおすすめです。