


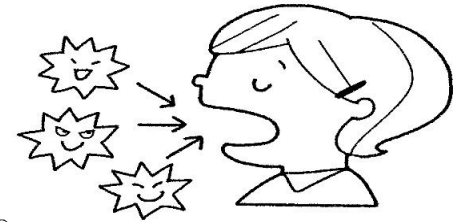
給食目標:冬の食生活について考えよう！！

冬休みも元気に過ごそう！！

寒い時期や空気が乾燥しているときには、かぜやインフルエンザなどに特にかかりやすくなります。かぜを予防するためには「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いうがいを徹底して習慣づけましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



ことしはかぜを
ひきま せんげん！ 風邪予防のポイント



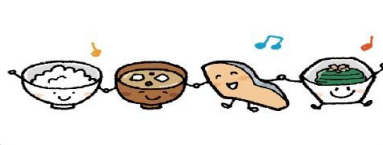
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいていなくても！！

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

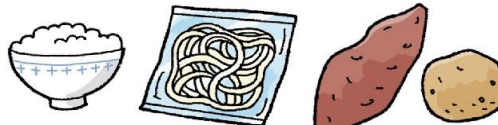
かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



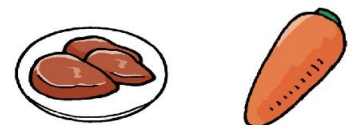
肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



レバー、にんじんなど

給食について、ご意見・ご感想があればお寄せください。

★生徒みなさん・保護者のみなさん、どなたからでも結構です。こちらのご意見は、附属学校給食委員会にて紹介させていただきます。

年 名前