

## かぜと食事について

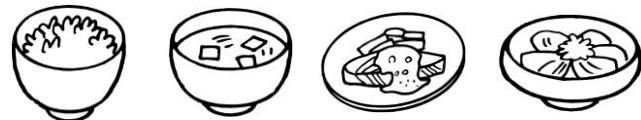
季節の変わり目は、かぜをひきやすかったり、疲れやストレス、睡眠不足や栄養不足により症状が長引いたりしてしまいます。また、冬の乾燥によって粘膜が乾いてしまうため、免疫力が低下しやすいとも言われています。

冬はウイルスが元気になる季節です。しっかりと風邪予防をしましょう。



### かぜの予防ポイント

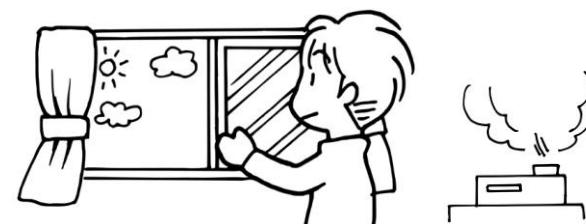
①栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



②夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを整える



③室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



④人混みをさける



かぜをひいたら

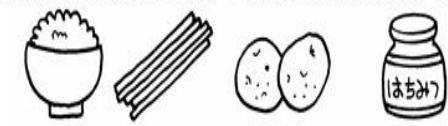
## どんな食べ物をとればいいの？

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。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

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。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

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。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう キウイフルーツ みかんなど



## 全国学校給食週間

1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間を通して、改めて食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。

