



Table with columns: 日, 主食, 牛乳, おかず, 赤の仲間 血や肉になる, 黄の仲間 熱や力の元になる, 緑の仲間 体の調子を整える, and 1種目 - たんぱく質, 加ゆわ, 炭水化物. Rows list daily meals from 8th to 29th.

は、食物アレルギーに対応した献立を表しています。都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

かぜ・インフルエンザの季節です



栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう！



どうしてかぜやインフルエンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきたとしても、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。



抵抗力を高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。

