

つうしん EAT通信12月

れいわ ねん
令和6年(2024年)
わ か や ま し り つ は ち ま ん だ い し ょ う が っ こ う
和歌山市立八幡台小学校

～^{しょくじ}食事は^たおちついてよくかんで^た食べましょう～



はや^{ことし}早いもので今年も残りわずかとなり、^{さむ}寒さも本格的^{ほんかくてき}になってきました。

^{さむ}寒くなると^{くうき}空気が乾燥^{かんそう}して^{かぜ}風邪やインフルエンザなどが^{りゅうこう}流行してきます。

バランスのとれた^{しょくじ}食事、十分な^{じゅうぶん}睡眠、^{すいみん}保温、^{ほおん}手洗い、^{てあら}規則正しい^{きそくただ}生活で^{せいかつ}

^{よぼう}予防して、^{げんき}元気に^{あたらし}新しい年を^{とし}むかえましょう。

～^{かぜ}風邪をひいてしまったら～



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

鼻水・鼻づまり

せき・のどの痛み

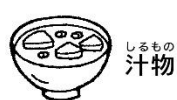
下痢・吐き気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。



汁物

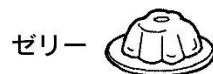


スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。



アイス
クリーム



ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。



おかゆ



スープ

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

☆^{おうち}うちのひとといっしょに^{みて}みてくださいね！

今月の給食目標「食後は静かに休もう」

☆食後に休養が必要なことを知ろう

☆休養の時間の過ごし方を考えよう

～^{12月}12月の行事と行事食～

冬至・・・1年で一番昼が短い日です。



かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

かぼちゃにはビタミンAやカロチンが豊富に含まれていて、

風邪の予防に効果的です。かぼちゃの旬は夏ですが、長く保存ができるので冬に栄養をとるための昔の人の知恵でもあります。

ゆずの香りが血液のめぐりをよくし、リラックス効果があるため、からだが温まりやすくなります。

大みそか・・・1年の最後の日のことです。「年越しそば」を食べる

風習があります。「そばのように細く長く生きられるように」



との願いがこめられています。