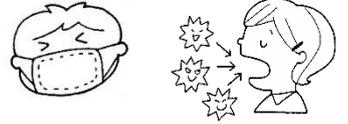


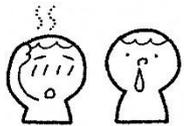
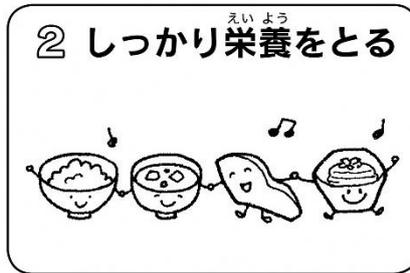
えいようだより

2019年 12月 摂津市教育委員会
摂津市学校給食会

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。かぜを予防するためには、
「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を
心がけるほかに、手洗いやうがいを徹底する習慣をつけましょう。

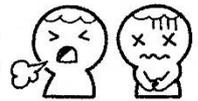


かぜよぼう ～ 風邪予防のポイント ～



しょうじょうべつ
症状別

かぜをひいた時の食事



はつねつ さむけ
発熱・寒気



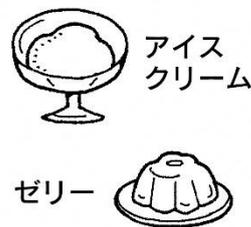
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

はなみず はな
鼻水・鼻づまり



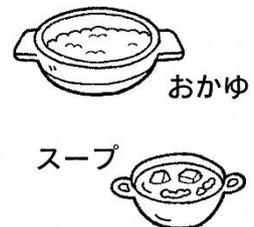
あたたかい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



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。

げり・吐き気



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。