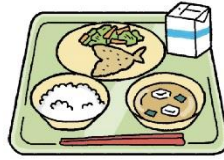


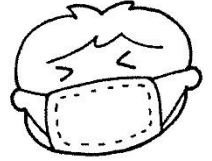
給食だより



長生村立一松小学校
給食だより
令和7年12月



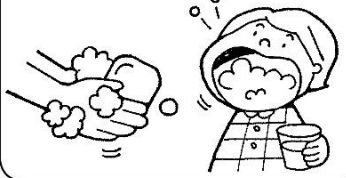
かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



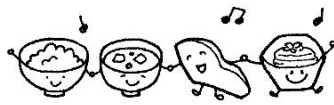
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

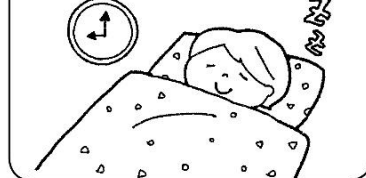
1 手洗いうがいをする



2 しっかり栄養をとる



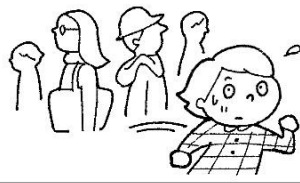
3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



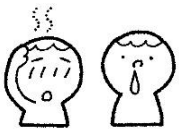
5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする

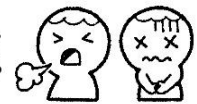


かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

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。

鼻水・鼻づまり



汁物



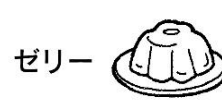
スープ

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。

せき・のどの痛み



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。

下痢・吐き気



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。