

## 給食室おたより 2月号

最強寒波が何度もやってきて寒い日が続いた1月。雪がちらついた日もあり、身体がちぢこまってしまふような寒さですが、子どもたちの食欲は旺盛で、元気いっぱい遊ぶ姿はとっても頼もしいですよ♪



### ◆◆◆寒さになんか負けないぞ!!風邪のときの食事◆◆◆

まずは身体の免疫力を高めておくことが大切です。風邪のウイルスがやってきても、撃退できるように身体の準備をしておきましょう。

それでも風邪をひいてしまったら…

#### ☆休養☆

1. しっかり身体を温める
2. よく眠る



身体が温まると血液の流れがよくなり、内臓が元気になります。内臓が元気になると薬の効果も大きくなります。

#### ☆栄養☆

1. 身体を温める食事を中心に\*

温かく野菜も一緒に食べられる雑炊や煮込みうどんなどが良いですね。また卵は栄養豊富でとても優れた食材なので、一緒に摂れるメニューが最適ですよ!

2. 風邪のウイルスと戦うビタミンCをとる(みかん、さつまいも、じゃがいも)
3. 『お腹にやさしい』は『胃腸に負担をかけない』ということ!

下痢など胃腸が弱っている時には、消化に時間がかかる“脂もの”は控えたほうが、お腹に優しいということになります

4. 脱水症状を防ぐために水分補給を(水、お茶、スポーツドリンク)

寝ている間にたくさんの汗をかいていたり、下痢や嘔吐によって身体の水分が失われやすい状態になっています。冷たい水より常温～温かいくらいのほうが身体にとってもちょうど良いですよ!

風邪の予防には、「手洗い・うがい」が基本です。もし、風邪をひいてしまったら以上のようなことを実践してみてくださいね!

