

# 12月食育たより



## 「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



### 症状別 かぜをひいた時の食事

#### 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。

#### 鼻水・鼻づまり



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



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



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。

### 教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン  
うがいには2種類あるって知ってる？



口の中のバイキンを洗い流す  
ブクブクうがい



あ〜 のどの奥のバイキンを洗い流す  
ガラガラうがい



今日から君もうがいの達人！  
かぜ予防には2つのうがいをしよう！

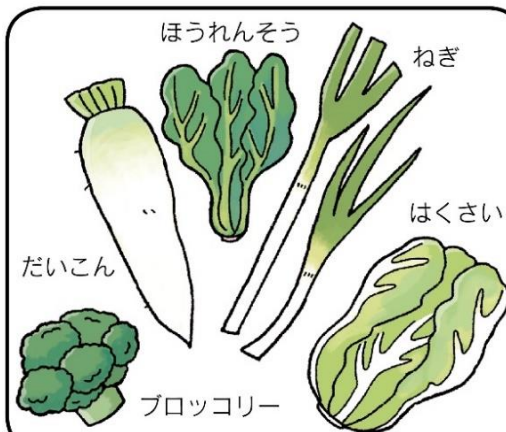


今年は12月22日です！

### 冬至とかぜの予防

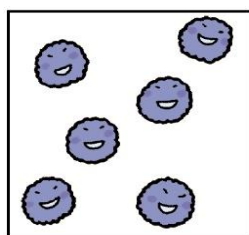
冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

### 冬に美味しい野菜を食べよう



### 冬の食中毒

## ノロウイルスに注意！



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使ってていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで(85~90℃で90秒間以上)加熱する

作成：豊中市立中学校栄養教諭

豊中市教育委員会事務局 学校給食課

TEL/06-6843-9101