

【2月の給食目標】 ただしい姿勢で食べよう

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。（※バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動を実践することがポイントです）

生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

風邪のときの食事

鍋料理やスープ、雑炊、うどんなどエネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おすすめの食材

たまご、脂肪の少ない肉や魚、豆腐、ねぎ、しょうが、白菜、キャベツ、にんじん、大根、かぶ、ほうれん草、かぼちゃ