

12月給食だより

令和6年11月29日発行
御成門学園御成門中学校
栄養士 才野加奈子

寒さに負けない体づくりを!

外が急に寒くなってきました! 体温が下がると、体の免疫力も下がります。手洗い・アルコール消毒での予防に加え、寒さやウイルスに負けない丈夫な体をつくりましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

① こまめな手洗い・うがい



② 1日3回バランスのよい食事



③ 十分な睡眠



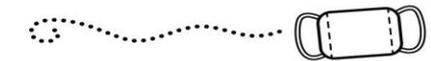
④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿



マフラーやマスクを
活用しま
しょう



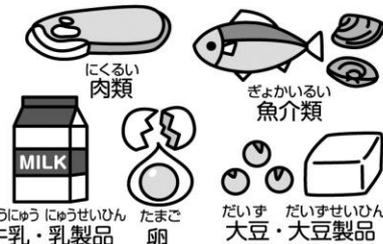
★菌がのどに付着しないよう、水分補給でのどの潤いを保つことも大切です! こまめに水分補給をしましょう。

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜
を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切です。汁物や果汁などで、ビタミンやミネラルも一緒にとりましょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。その日の体調で、食べられそうな食品から食べてみましょう。

ビタミンB1



ビタミンB2



