

12月の給食だより

平成24年12月1日
川通小学校 給食室

一年間で一番長い2学期も、瞬く間に過ぎ去り、あと数週間で終業式を迎えます。気がつけば、もう冬の入
口まできていますね。

給食では、先月11月は、各クラスの給食の完食率（残菜率）を、献立別に集計しました。普段、苦手な食
べ物を残してしまう子どもも、勇気を出して一口、さらにもう一口と、頑張っているというお話が、各クラス
の担任から聞こえてきます。バランスのよい食事は、風邪をひきにくくし、また、風邪をひいたとしても、ひ
どくならずにすみます。苦手な食べ物も、この機会に食べられるようになってもらえたら幸いです。

【病気に強いからだを作ろう！】

冬は気温が低下すると共に、湿度も低下します。空気が乾燥すると、ウイルスが舞い上がりやすく、人への感染
もしやすくなります。これからの時期は風邪やインフルエンザ、胃腸炎といったウイルス性の病気に感染する危険
性が高まるので、気をつけなくてはなりません。それらにかからないためには、どうすればよいのでしょうか？

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



◆もし、風邪などにかかってしまったら、安静にして、十分な睡眠をとることが大切です。また、発熱時にはエネルギーを消費するので、しっかり栄養を補給しなくてはなりません。食欲が無い場合には、食べたいと思うものから食べるようにし、こまめに水分を補給しましょう。

かぜの症状にあった食事例

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物
など

のどがいたい
せきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など

下痢の時



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ
など

早めに病院へ行き 安静を心がけましょう

かぜやインフルエンザにかかってしまったら、すぐに病院へ行きましょう。重症化を防ぐためにも早めの受診が大切です。「かぜの特効薬」はありませんが熱を下げる・炎症を抑えるなど、症状にあわせた薬が処方されますので、適切な服用をするとともに、十分な栄養と睡眠をとって、安静にすることが大切です。

