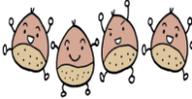


だんだん寒くなり、かぜをひきやすい季節になってきました。
今月は、かぜ予防の食事とかぜをひいた時の食事についてご紹介します。



かぜの予防 5つのポイント

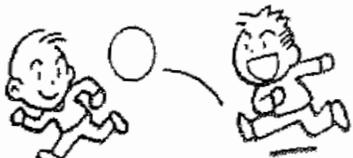
1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



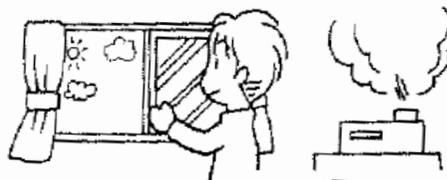
2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



- 食欲がない場合は、食べたいもの・食べられるものから食べるようにしましょう。
- おかゆや柔らかく煮たうどんは、消化もよく、胃に負担がかかりません。油っぽいものは、胃に負担がかかります。
- 下痢の場合は、食物繊維の多い食材や乳製品は控えましょう。
- 吐き気のある場合は、かんきつ類(みかんやオレンジなど)を控えましょう。



かぜ予防のために 気になる栄養素に注目

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
たんぱく質は、抵抗力を高めてエネルギー源になります。魚や肉、卵、豆腐、牛乳などに多く含まれています。	ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を健康に保つ働きがあります。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれています。	ビタミンCは、免疫力を高める働きがあります。野菜やじゃがいも、果物などに多く含まれています。



11月24日は、「和食の日」

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日が“いい日本食”「和食」の日と制定されました。

給食では22日に、かつお節で出汁をとった「のっぺい汁」が出ます。和食の献立です。ぜひご家庭でも和食を見直す機会にしてください。

給食は、みそ汁、すまし汁、煮物など毎回かつお厚削りで出汁をとっています。



《11月7日(木)朝食調べです》

○野菜を食べたか。○汁物を食べたか。(飲み物はいりません)

ごはんや、パンは食べているようですが野菜のおかずや汁物は食べていないようです。朝ごはらは1日の活力源です。勉強も集中できます。

県教委では、「朝食について見直そう週間運動」を年2回実施しています。この運動は、子どもたちの望ましい食習慣を形成するために生活リズムを改善して1日3食バランスよく食事がとれるように、朝食摂取率を高めることを重点に取り組んでいます。6月の調査では、朝食に野菜を食べた児童は約5割、汁物を食べた児童は約4割でした。三小は須賀川管内小学校の平均値より低い結果でした。忙しい中ですが、子どもの健康のために野菜のおかずや汁物を食べさせてくださるようお願いいたします。

