

給食だより



多良木町学校給食センター

文責 工藤小百合

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、
かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の給食
だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまったときの食事について紹介
します。



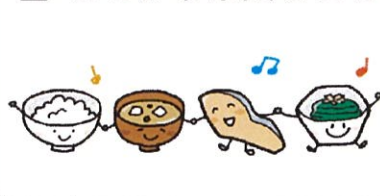
今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

① 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



⑥ 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に 積極的にとりたいた栄養素

たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



Q. 試験前にかぜをひかないた めの予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしている
と、寝不足になったり、生活リズ
ムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防
には、十分な睡眠をとって、生活リズムを
ととのえることが大
切です。生活リズム
を乱さないように勉
強の時間を見直して
みましょう。

