

食育だより

熊谷市立大幡中学校
食育担当
第7号

もうすぐ銀杏祭

10月26日(土)の銀杏祭も近づき、どのクラスも歌練習に気合が入っています。本番を前に風邪をひいたり、のどを痛めたりしていませんか?今年インフルエンザの流行も早くなっています。本番に自分たちの歌声が100%出せるように、体調も100%に整えましょう!



かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気
<p>水分 めん類</p>	<p>汁物 スープ</p>	<p>アイス クリーム ゼリー</p>	<p>おかゆ スープ</p>
<p>発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>



◎歌う前の飲み物は・・・
 ・常温の水、またはぬるま湯がベスト! →冷たい飲み物や熱い飲み物はNG!
 ・お茶系は、喉の油分を取り去ってしまうためNG!

