



H29. 12 水俣市学校給食センター  
ぶんせき やまさき ゆまこ  
文貴 山崎 友麻子

## かぜ びょうき ま からだ 風邪(病気)に負けない体をつくろう!

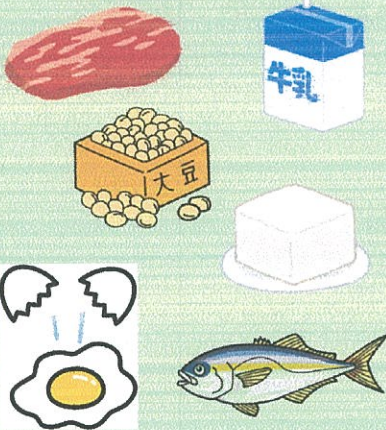
人間の体には、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分の体を自分で治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。

### えいよう 栄養

たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのとれた食事をとりましょう!

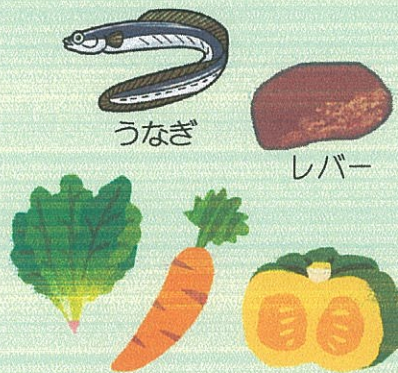


#### たんぱく質



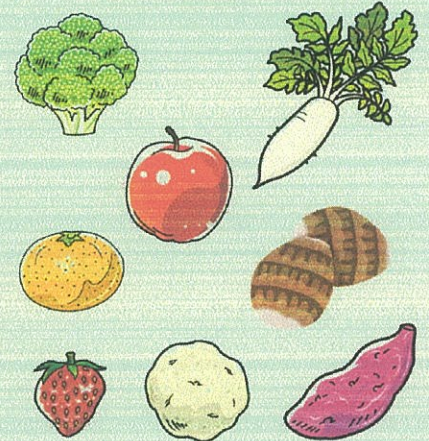
ウイルスに抵抗する力をつけます。

#### ビタミンA



のどや鼻の粘膜をじょうぶにして、ウイルスの侵入を防ぎます。

#### ビタミンC



ウイルスに抵抗する力をつけます。

### すいみん 睡眠



体を守る力(免疫力)や、病気を治す力は、睡眠中に作られます。夜ふかしをせず、しっかり睡眠をとりましょう!

### うんどう 運動



外で元気に遊んだり、体を動かしたりして、病気に負けない体力をつけましょう!

### それでも風邪を引いたら...

熱があって体力が消費しているときの食事は、水分をしっかりととり、消化の良い“おかゆ”や“うどん”などが良いです。また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしの良いスープ類やゼリー類などがおすすめです。

