



H29. 12 みなまたしがっこうきゅうしょく 水俣市学校給食センター
ぶんせき やまさき ゆまこ 文責 山崎 友麻子

風邪(病気)に負けない体をつくろう!

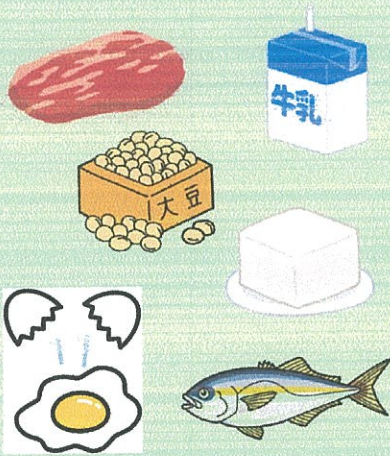
人間の体には、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分の体を自分で治そうとする力を高めるためには、**栄養・睡眠・運動**が必要です。



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



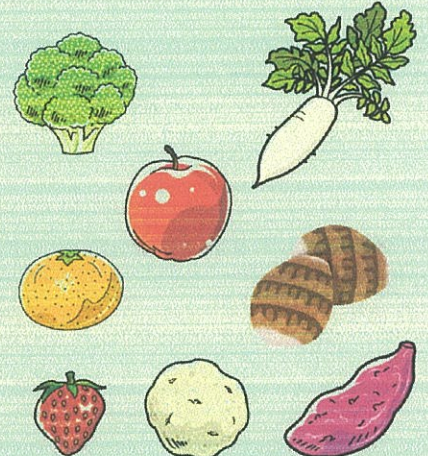
ウイルスに抵抗する力をつけます。

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。

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!



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てしまったら...

熱があって体力が消耗しているときの食事は、水分をしっかりとり、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。

