

# 2月 パクパクだよ！

令和3年度  
第6号

《しろおい食育防災センター》

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養のバランスにいい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



## 症状別

## かぜをひいた時の食事



### 発熱・寒気

水分



### めん類

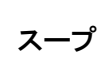


発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



汁物



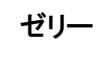
スープ

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。ほうれん草や人参などのビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### せき・のどの痛み



アイス  
クリーム



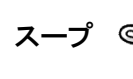
ゼリー

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。

### 下痢・吐き気



おかゆ



スープ

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、味の濃いものは避けましょう。

## きれいな見た目にも 実は……

私たちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。



## テストや試験前にかぜを ひかないための予防法は？

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ましょう。



今年の節分は、2月3日(木)です！

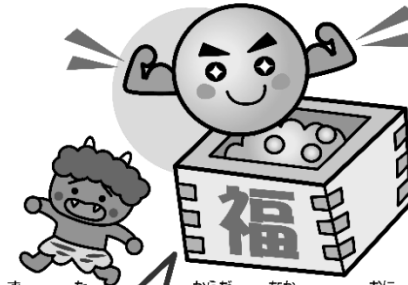
## 大豆のよさを見直そう！



節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくることになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

## 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- 食物繊維・オリゴ糖……便秘予防



栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

できることから始めよう！

## 環境にいい生活



持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、自分のできることを考えて、ゴミを減らそう！



給食費は、毎月納期限までに忘れずに納めましょう！