

12月 ^{しょくいく}食育クイズ



まいつき ^{にち}毎月19日は

^{しょくいく}食育の日です！

^{しょくじ}「食事」についてのクイズに ^{ちょうせん}挑戦し、^{しょくいくめいじん}食育名人をめざしましょう！

^{もんだい}【問題】

かぜをひいた ^{とき}時によい ^{しょくじ}食事は、どれでしょう？

1. チョコレート・スナック菓子 ^{がし}

2. とんかつ・てんぷら

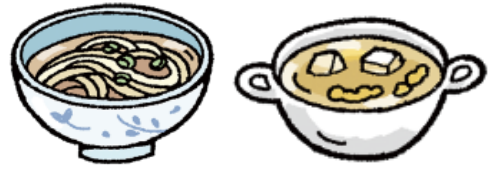
3. うどん・スープ



^{こた}答えは ^{まい}2枚めにあるよ。
めくってみよう！

せいがい
【正解】

3. うどん・スープ



かぜをひいてしまって食欲がない場合がありますが、何も食べないでいると体が弱ってしまいます。そんな時は食べられるものから少しずつでも食べるようにしましょう。また、発熱・鼻水・せき・吐き気など症状に合わせて選ぶようにしましょう。



しょうじょうべつ
症状別

かぜをひいた時の食事



はつねつ さむけ
発熱・寒気



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。

はなみず はな
鼻水・鼻づまり



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。

せき のどのいた
せき・のどの痛み



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。

げり はげ
下痢・吐き気



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。

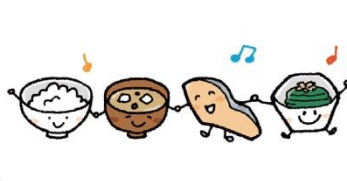
ことし
今年のかぜを
ひきま宣言！

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。