

# 2月 食育だより

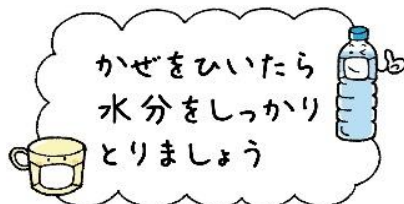


池田市教育委員会  
池田市立学校給食センター  
令和5年2月 第94号

暦の上では2月は春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。インフルエンザや新型コロナウイルスなどに感染しないよう、栄養バランスのよい食事や手洗いの徹底、十分な睡眠、換気など、健康を維持するために必要なことを、引き続きおこなうことが大切です。体調を崩さないように、一人ひとりが気をつけて過ごしましょう。

## 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



発熱や下痢の症状がある時は、体から多くの水分が失われています。脱水症状に気をつけて、水やお茶、ジュースやスポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで、水分補給しましょう。

## 症状別 かぜをひいた時の食事

- |                         |                                 |                                   |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| <b>発熱・寒気</b><br><br>めん類 | <b>鼻水・鼻づまり</b><br><br>汁物<br>スープ | <b>せき・のどの痛み</b><br><br>プリン<br>ゼリー | <b>下痢・吐き気</b><br><br>おかゆ<br>スープ |
|-------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
- 発熱するとエネルギーがたくさん消費されます。うどんなどの炭水化物をとりましょう。
- 温かい汁物や、発汗作用のある、ねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含むにんじんやほうれん草などの食品を取るようにしましょう。
- のどに刺激のあるものは避け、プリンやゼリーなどでエネルギー補給をしましょう。
- 胃腸が弱っているので、消化の良いおかゆや雑炊、スープなどがおすすめです。

頑張れ!!

## 試験まであと少し!



2月には学年末試験や、高校の入学試験がおこなわれます。試験に向けて、各学年のまとめをしたり中学校3年間の努力の成果を発揮するためには、まずは体調を整えることが大切です。

## ◎毎日朝ごはんを食べよう



私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんを抜いてしまうと、午前中にエネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。集中力の低下や、イライラの原因にもつながります。

## ◎朝型生活を心がけよう

夜遅くまで勉強をして、睡眠時間が少なかったり、生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲がなくなることもあります。試験は朝からおこなわれることが多いです。早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを朝型にして、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



早寝



早起き



朝ごはん

## 夜食は控えめに

夜遅い食事は、脂肪として体内に蓄積されやすく、体重が増える原因になることがあります。夜食をとる時は、食べ過ぎないようにして、雑炊やうどんなど、消化のよいものを選ぶとよいでしょう。



## 受験当日の朝は炭水化物をしっかり!

受験当日の朝は、エネルギー源となるごはんやパン、麺などの炭水化物を含む食品をしっかりとりましょう。エネルギーが不足すると、脳や体を働かせることができなくなってしまいます。時間に余裕をもって、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。緊張で胃腸の動きが低下することもあるので、胃腸に負担がかからないものを組み合わせたいですね。

