

# きゅうしょくだよい 1月



札幌市立発寒東小学校 札幌市立発寒南小学校 令和7年12月25日発行

## まからだづかぜに負けない体を作ろう♪

### Point 1

#### 朝ごはんをしつかり食べよう

あさ 朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。  
ねお 寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクなどを飲むのがおすすめです。



### Point 2

#### バランスのよい食事に、冬の食材を取り入れよう



しゅしょくしゅさいふくさい しょくじ  
主食・主菜・副菜のそろった食事をとるようにしましょう。また、昔から、  
ふゆしゅんしょくざいおおかだあたたか  
冬が旬の食材の多くは、体を温めるといわれています。

### Point 3

#### 体を温める食べ物をとろう



にりょうりあたたかからだなかあたたかめんえきりよくま  
なべや煮込み料理など温かいものを食べると体の中から温まり、免疫力(=かぜに負けない力)が高まります。しょうがや長ねぎは、体を温める作用があるといわれています。



### Point 4

#### 外で元気に体を動かそう

さむそとげんきからだうごちあたたか  
寒くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなり温かくなります。また、  
ふろあたたか  
シャワーだけですませず、お風呂にじっくりつかって温まりましょう！



### 症状別

## かぜをひいた時の食事

#### はつねつ

#### 発熱



すいぶん水分やエネルギーがたくさん消費されます。おかげで水分や水分が多く、消化のよいものがおすすめ。

#### はなみずはな

#### 鼻水・鼻づまり



すいぶん水分は多めに。温かい汁物の湯気で鼻の通りをよくし、体を温めます。鼻の粘膜強化のために、緑黄色野菜などからビタミンAをしっかりととりましょう。

#### いた

#### せき・のどの痛み



ポタージュとうふ・ちゃわんむし・とろみのある料理など、のどごしのよいものを。大根・梨・しょうが・ハチミツはどのによいといわれています。熱いもの・酸味や辛みの強いもの・炭酸飲料は避けましょう。

#### げり

#### 下痢



#### おかゆ

いんりょうすいぶんイオン飲料で水分などを補給し、回復に応じて消化のよいものを少しずつとります。冷たいものの・脂肪やせんいの多いもの・香辛料・炭酸飲料・かんきつ類は控えます。