

きゅうしょくだより 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

かぜに負けない体を作ろう

Point 1

朝ごはんをしっかりと食べよう

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

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、
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

なべや煮こみ料理など温かいものを食べると体のなかから温まり、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

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、
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！



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

発熱

すいぶん
水分



に 煮こみうどん

水分やエネルギーがたく
さん消費されます。おかゆ
や煮こみうどんなど、やわら
かくて水分が多く、消化
のよいものをおすすめ。

はなみず はな

鼻水・鼻づまり



あたた
温かい
しるもの
汁物

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

いた

せき・のどの痛み



ポタージュ

ポタージュ・豆腐・茶わん
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
ツはのどによいといわれて
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

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・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。