



栄養課だより



冬になり風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒が発生しやすい季節になりました。

今回は風邪やインフルエンザの予防と食中毒が発生しないために気をつける方法についてまとめました。

クイズ

冬をのり切るためには何が大切ですか？

- (1) 手洗い、うがいをする
- (2) 体を冷やす
- (3) 好きなものだけ食べる



答えは栄養課だよりの中で

体調管理に必要なことはなんだろう???



菌を体に入れない!!

風邪、インフルエンザ、ノロウイルスの菌は口から体の中に入ります。菌が体の中に入らないように**食事前の手洗い、うがいをしっかりしましょう!**



体を温めよう!!

体を温めると体の中で菌をやっつける力が上がります。体を温めるために**「水分を飲みすぎない」、「よく噛む」、「体を動かす」**ことに気をつけましょう!



バランスよく食べよう!!

強い体を作る為に好き嫌いをせずにバランスよく食べることが重要です。**野菜や魚を残さず食べて菌に強い体をつくりましょう!**



栄養課だより豆知識 ~体温を上げる食べ物について~

体温が上がる食べ物として「しょうが」が有名です。それ以外にも**にんじん、だいこん、じゃがいも、たまねぎ**にも体温を上げる働きがあります。日ごろ、寒い寒いと困っている方は野菜を残さず食べて体を温めましょう!

(クイズの答え...①)

