



※ 給食だより ※

仙台市立坪沼小学校
平成 27年1月8日
No.6

今月の目標 感謝の気持ちをもって食事をしよう

あけまして
おめでとうございます



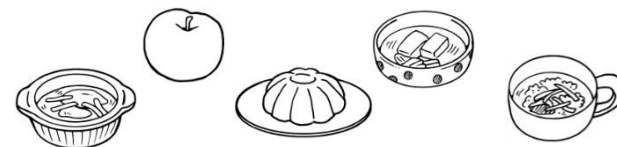
新しい年が始まりました。
冬休みはどのように過ごしていましたか？冬休みの間、夜更かしや朝寝坊をして体調を崩している人はいませんか？
まだまだ寒い日が続きます。しっかりと食べてかぜなどをひかないように気をつけましょう。



本校でも1月23日(金)~29日(木)は、委員会の児童を中心とした活動を実施します。
また、献立は給食週間の特別メニューになります。

かぜをひいた時の食事と対処法

十分な予防対策をしても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、悪化させないように気をつけましょう。



かぜの症状にあった食事例

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します。

雑炊・煮込みうどん
スープ・果物 など

のどがいたい せきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。

茶わん蒸し・ゼリー など

下痢の時



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ・煮込みうどん
豆腐料理・スープ など

早めに病院へ行き、安静を心がけましょう

かぜやインフルエンザにかかってしまったら、すぐに病院へ行きましょう。重症化を防ぐためにも早めの受診が大切です。症状にあわせた薬が処方されますので、適切な服用をするとともに、十分な栄養と睡眠をとって、安静にすることが大切です。

