

暦の上ではもうすぐ春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。風邪やインフルエンザがまだまだ猛威をふるっていますが、花粉症の人にとってつらい季節がやってきました。風邪や花粉症の予防には、規則正しい生活とバランスの良い食事で、免疫機能を正しく作用させることが肝心です。外から帰ってきたときの手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。

風邪や花粉症の予防に



かぜをひいてしまったら...

「かぜ」は病気の名前ではなく、ウイルスなどの病原体によって起こる発熱やせき、のどの痛みなどの症状全体を表します。かぜをひいてしまったら、右のことを守って過ごしましょう。

また「寒さ」などで体はストレスを受けています。人間は、ストレスがかかると体内のビタミンCがどんどん消費されてしまいますので、普段からしっかり補給することをおすすめします。必要な栄養素をしっかりととり、ストレスや疲労を感じたら休息、睡眠をとり、体を休めてあげましょう。

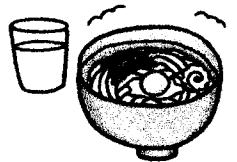
安静と保温

温かくして体を休めましょう。とくに初期のうちは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。



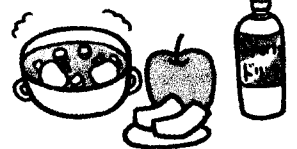
消化がよく温かいものを

食欲があるときは、ふつうの食事をとってよいですが、発熱などで食欲がないときは、消化のよいおかゆやうどんなど温かいものをとるとよいでしょう。



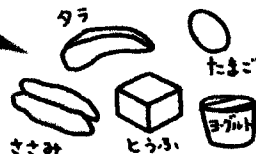
水分とビタミン・ミネラル（無機質）の補給も

熱でたくさんの汗をかいたり、とくにおう吐や下痢を伴う場合は体の水分が不足し、ビタミンやミネラル（無機質）も不足します。かぶや大根、じゃがいもなどを使った野菜スープやくだもので補給しましょう。スポーツドリンクを活用してもよいでしょう。



治りかけにはたんぱく質を補給

熱で体のたんぱく質も消費しています。消化のよいたんぱく質食品（白身魚、ささみ、卵、豆腐、ヨーグルト）などでたんぱく質の補給も心がけましょう。



節分の豆が残ったら...ごはんのお供に

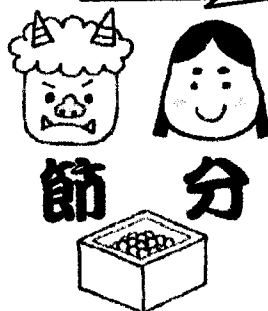
鉄火みそ

材料4人分

炒り大豆 50g 砂糖 大1強
赤みそ 大1強 酒 小1
みりん 小1/2 サラダ油少々
いりごま 小2

- ① 油を熱し、大豆を炒める。
- ② 調味料、ごまを加えて炒め合わせる。
- ③ つやが出てきたらできあがり。

★田柄中の給食でも人気のメニューです。
★ささがきのごぼうを入れても◎。



「豆まき」は平安時代に中国から伝わった悪鬼を追い払う「追儺」の儀式に由来します。年の数より一つ多い数の豆を食べ無病息災を祈ります。

受験生のみなさんへ



3年生のみなさんは受験をひかえて忙しい毎日を送っていることと思います。しっかり準備をしてきたのなら大丈夫。あとは本番に向けて体調をととのえることが第一です。手洗い・うがいを徹底し、食事はバランス良くとりましょう。

試験前日には、食べ慣れていて消化の良いものを腹八分目で食べるとよいでしょう。食べたものが胃に残り、睡眠が浅くなるのを避けられます。また、当日の朝は、腹持ちの良いごはんを、体温を上げてくれるあたたかい汁物を取り入れるのがおすすめです。



力を発揮できるよう
朝ごはんを忘れずに!