



食太郎だより

令和6年12月2日 第8号
茨城県立境特別支援学校

かぜに負けない元気な体をつくろう!

空気が乾燥し寒さがきびしい冬は、かぜがはやる季節です。かぜには色々な種類がありますが、その多くはウイルスが原因とされています。

好ききらいなく何でも食べ、適度に運動し、睡眠もしっかりとって、普段から体の抵抗力を強くしておくことが大切です。

また、手を洗わずに食べると、かぜのウイルスがからだの中に入りこみ、かぜをひく原因になります。食べる前には必ず手を洗う習慣を身に付けましょう。

食べる前にはしっかり手を洗おう!

洗う前の手には細菌や
ウイルスがいっぱい



洗い残しの多い部分



色が濃くなっている指先や指の間、手のひらのしわに注意して、丁寧に洗いましょう!

いろいろな食べ物を食べよう

感覚過敏による「食べられない」症状が表れていることもあります。

特定の食材しか食べられないことは、本人のせいでも周りの人のせいでもありません。柔らかい物しか食べられない子に対してミキサーにかけたり、反対にかたい物しか食べられない場合は油で揚げたり、元の食材の形がわからなくて不安に感じている料理はイラストなどを見せ、「これは〇〇でできているよ、この食材は食べられるね」など説明をする工夫も大切です。(2020-9 食育フォーラムから引用)

かぜ予防に効果のある食べ物

体力をつけて体の免疫力を高める

たんぱく質



皮ふや粘膜を強くし、ウイルスから体を守る

ビタミンA



エネルギーをつくり出し、疲れをとる

ビタミンB1



ウイルスとたたかう白血球の働きを助ける

ビタミンC

