



冬の足音が聞こえ始めた11月。寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。感染症予防で大切なのは『手洗い』です。ご家庭でも、お子さんの『手洗い』を確認してみてください。



### 体を温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体を温めることが大切です。冬野菜には、ビタミン・ミネラルがたくさん含まれ、体を温めたり風邪の予防や症状を和らげたりするなどうれしい作用がたくさんあります。冬野菜をたくさん食べて元気に過ごしたいですね。

◎**体を温める食品**（ネギ・ニラ・たまねぎ・生姜  
にんにく・白菜・ごぼう・大根・人参など）

◎**体を温めるメニュー**（鍋・おでん・雑炊・煮込み  
うどん・おじや・シチュー  
グラタンなど）



### 免疫力を高める食べ方は？

◎**整腸作用のある食品**（キャベツ・きのこ類・りんご・ヨーグルト・発酵食品）を食べるようにしましょう。

◎**タンパク質を含む食品**（肉・魚・卵・豆製品など）を毎日食べると良いです。

◎**植物性食品**（米などの穀類・野菜類・海藻類など）をしっかり食べましょう。

◎**よく噛んで食べましょう。**

（よく噛んで食べると唾液を分泌し、むし歯予防や体の免疫力を上げると言われています。）



### 体調が悪い時の子どもの食事のポイントは？



体調が悪い時には、症状に合わせた食事のとり方が大切です。水分補給を十分に行い、食事は無理せずに食べられるものや量を調整しましょう。

・**下痢の時**→消化のよいおかゆなどのでんぷん質の食べ物を薄味に調理しましょう。

・**嘔吐の時**→飲み物を欲しがったら、脱水症状にならないように湯冷ましなどを少しずつあげましょう。

完全に治まったら、おかゆなど消化のよいものから食べさせましょう。

・**熱がある時**→熱の出始めは、お茶や湯冷ましなどでしっかりと水分補給をしましょう。

・**喉が痛い時**→酸っぱいものや刺激が強いものはひかえましょう。

・**咳がひどい時**→のどに刺激を与えないように、食材を柔らかく煮込んだものや片栗粉でとろみをつけて喉ごしのよいものをとるようにしましょう。