

2月 岩五給食だより

令和7年1月31日
江戸川区立小岩第五中学校

<2月の給食目標> 食事と健康について考えよう!

春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続き、感染症も油断できません。規則正しい生活を心がけて、食事をしっかりと、体調を整えましょう。

<<感染症に負けない体をつくろう!>>

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を送ることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事を、なるべく同じ時間にとるように心がけましょう。

また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。学校の体育の授業にしっかりと取り組むことはもちろん、昼休みは校庭へ出て体を動かしたり、家でも筋トレやジョギングなどをしたりと、日常に運動を取り入れましょう。



<<風邪をひいてしまったときの食事～食事と健康～>>

誰もが人生で何度もかかってしまう、もっともありふれた感染症ともいえる「風邪」。かからないのが一番ですが、もし、かかってしまったときには、“エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理”を摂るのがおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。

食欲不振や吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給だけは忘れずに行うことが重要です。

