



2月給食だよ

令和2年2月
埼玉県立浦和高等学校
定時制 給食室

風邪やインフルエンザ、新型ウィルスが猛威を振るっています。
予防の基本は、外から室内に入ったら必ず、せっけんでしっかり手を洗い、うがいをすることです。



また、食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ちて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけることが肝心です。

風邪をひいてしまったら、無理をせず安静にしてゆっくり体を休めましょう。

★手洗いの方法

1 水で手をぬらし、せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこすり洗います。



2 流水で泡をきれいに流す。



3 清潔なハンカチやタオルでふく。



★うがいの方法

1 口に水を含み、「ブクブクうがい」で口の中をゆすぎ、水を吐き出す。



2 口に水を含み、上を向いて「ガラガラうがい」でのどの奥をゆすぎ、水を吐き出す（2〜3回繰り返す）。



★風邪予防に役立つ食べ物

みかん



皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうのう膜（果肉を包む袋）には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめです。

お茶



緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいに使うのも効果的です。



正しい姿勢で食事をとりましょう

机に向かってまっすぐに座り、背筋を伸ばし、いすに深く腰かけた姿勢が、よい姿勢です。足は組んだりせずに、床に付けましょう。ひじを机についたり、おわんを持たないで食べたり、手を机の上に出さないで食べる姿勢は、よい姿勢とはいえません。背中を曲げずにより姿勢で食べると、おなかの中の胃や腸もつぶれずに、食べ物の消化がよくなります。

