



# 給食だより

平成27年12月号  
(発行 12月1日)  
つつじが丘北小学校  
発行 栄養士 指田

## 風邪の予防と食生活

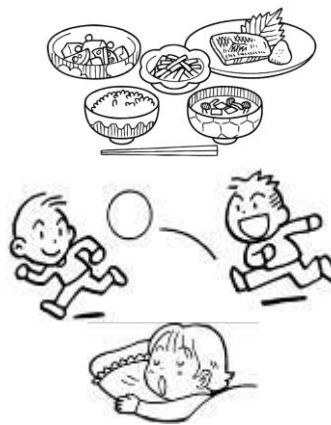


今年もあと一か月になりました。これからの時季、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。風邪はウイルスなどによって起こる、咳や鼻水、発熱やだるさを伴う症状の総称です。昔から「風邪は万病のもと」といわれるように十分に気を付けなければなりません。風邪を予防するには食事前の手洗いをしっかりし、栄養バランスのとれた食事をとり、夜は十分に睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。風邪予防のポイントと食生活の注意点です。

**外から帰った時、料理をする前、ご飯を食べる前には、石鹸でしっかり手を洗う。**

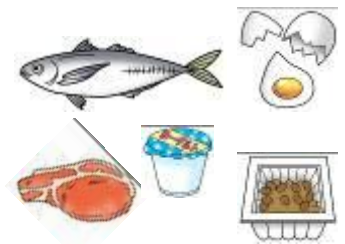


**栄養・運動・休養のバランスを日頃から心がける。**



**たんぱく質をとる。**

基礎体力をつけ抵抗力を高める。



魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など

**ビタミンCをとる。**

免疫力を高める。



みかん・いちご・キウイフルーツ・ブロッコリー・ほうれん草・いも類など

**ビタミンAをとる。**

のどや鼻などの粘膜を保護する。



ほうれん草、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜・うなぎ・牛乳・チーズなど

**亜鉛をとる。**

疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める。



魚介類・赤身の肉類・豆類・ナッツ類など

た もの からだ なか  
**食べ物で体の中**  
 あたた  
**から温まろう!**

寒い日には、温かい鍋料理や麺、汁もので体の中から温まりたいですね。料理法を工夫するほか、食べ物自体にも、体を温める食べものがあります。食事に取り入れて、体の芯から温まりましょう。



からだ あたた た もの  
**体を温める食べ物**

がつ にち  
**12月22日**  
 とう じ  
**冬至**



1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、病気にならないといわれています。

ふゆ やす ちゅう  
**冬休み中の**  
 しょく せい かつ  
**食生活について**

もうすぐ冬休み。冬休みは、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増えますが、食べ過ぎには気をつけましょう。

**ふ** るさとに  
 つた しょく ぶん ぎ  
**伝わる食文化**  
 し  
**を知ろう。**

**ゆ** っくり  
 よくかんで、  
 た す  
**食べ過ぎを**  
 防ごう。

**や** すみ中も、  
 はや ね はや お  
**早寝・早起き・**  
 あさ  
**朝ごはん!**

**す** すんで  
 いえ ひと  
**家の人の**  
 て づか  
**お手伝いを**  
**しよう。**

**み** んなで  
 しょく たく かく  
**食卓を囲み、**  
 か ぞく  
**家族だんらん**  
 さ かい  
**の機会を。**