



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

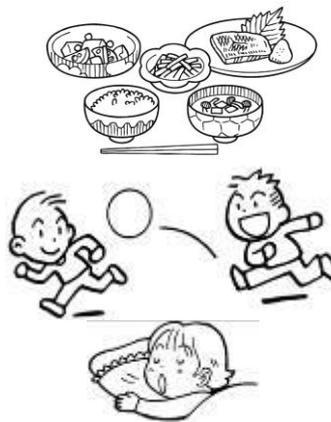


今年もあと一か月になりました。これからの時季、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。風邪はウイルスなどによって起こる、咳や鼻水、発熱やだるさを伴う症状の総称です。昔から「風邪は万病のもと」といわれるように十分に気を付けなければなりません。風邪を予防するには食事前の手洗いをしっかりし、栄養バランスのとれた食事をとり、夜は十分に睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。風邪予防のポイントと食生活の注意点です。

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。

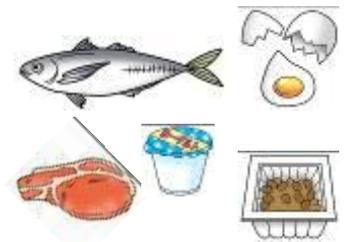


栄養・運動・休養のバランスを日頃から心がける。



たんぱく質をとる。

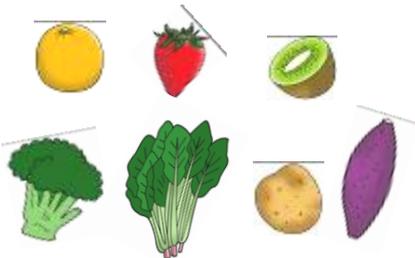
基礎体力をつけ抵抗力を高める。



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。

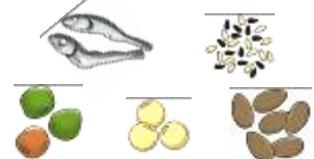
のどや鼻などの粘膜を保護する。



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 るさにと
 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・
 あか
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 かに
食卓を囲み、
 か ぞく
家族だんらん
 さ かい
の機会を。