

2011年(平成23年)

えいようだより 12月号

貝塚市学校給食会
貝塚市立永寿小学校



かぜに負けない食生活をしよう!

寒くなってきましたが、体調をくずしている人はいませんか。人間の体には、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。しっかり食べてかぜに負けない体をつくりましょう。

たんぱく質をたっぷりとりよう

たんぱく質は丈夫な体をつくるもとになり、体を温める働きがあります。かぜに負けない体をつくって、かぜを予防しましょう。



色の濃い野菜(緑黄色野菜)をたっぷり食べよう

にんじんやほうれん草などの色の濃い野菜には、ビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは、のど・鼻の粘膜や、ひふを強くして、ウイルスが体の中に入ってくるのを防ぐ働きがあります。



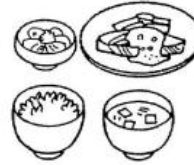
色のうすい野菜や果物を毎日食べよう

大根や白菜などの色のうすい野菜には、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を強くしたり、疲れをとったりする働きがあります。



よぼう かぜを予防する5つのポイント

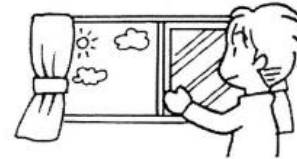
- ① 栄養バランスのとれた食事を毎日3食きちんととる。
- ② 夜ふかししないで、十分な睡眠をとり、生活リズムをととのえる。



- ③ 外で元気に遊んで体力をつける。
- ④ 外から帰ったときや食事の前に、手洗い・うがいを忘れずにする。



- ⑤ 部屋の空気を入れかえる。



せっけんをつけて、指の間や手首も忘れずに洗おう。

のどのおくまでガラガラうがいをしよう。

とうじ 12月22日は冬至です

冬至は、1年で1番昼が短く、夜が長い日です。この日に、ゆず湯に入って体を温めたり、かぼちゃを食べたりすると、かぜをひきにくくなると言われています。かぼちゃは夏の旬の野菜ですが長く保存できるので、夏の太陽を浴びたかぼちゃを大切に保存して、かぜがはやる冬に食べられています。

