

食育だより 12月



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

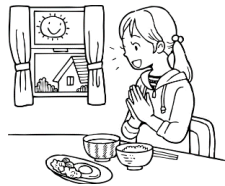
練馬区立豊玉中学校

12月になり、今年も残すところひと月となりました。日が暮れるのが早くなり、寒さが厳しくなっていきます。風邪やインフルエンザ、胃腸炎が本格的な流行期に入る時期です。冬を元気に過ごすために、寒さに負けない体作りをしましょう。

かぜやインフルエンザに負けない体を作ろう！

元気に冬を過ごすためには、毎日の生活の中で次のことを心がけましょう。

1日3食、栄養バランスの整った食事をしましょう。



外出後や食事前などには、石けんを使った丁寧な手洗い・うがいをします。

*清潔なハンカチも持ち歩きましょう



外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。



早寝・早起きを心がけ、十分な睡眠をとりましょう。



かぜの予防に効果がある食べ物（栄養素） ※かぜのひきははじめにも

かぜのウイルスなどの侵入を防ぐために、粘膜を丈夫にする働きがあるたんぱく質やビタミンA、ビタミンCを多く含む食べ物をとるようにしましょう。

◎たんぱく質（卵、肉、魚など）
基礎体力を付け、細菌やウイルスへの抵抗力を高める。



◎ビタミンA（にんじん、かぼちゃ、小松菜など）
のどや鼻の粘膜を保護する。



◎ビタミンC（果物、ブロッコリー、小松菜など）
免疫力を高める。



かぜや体調不良の時の食事

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う

調理法は控え、スープやみそ汁、お粥、うどんなどの消化の良い物がおすすめです。

発熱・・・熱で失われるエネルギーやビタミン類を無理なくとれる雑炊やポトフなどの消化の良い料理が

おすすめ。どうしても食欲のない時は、ゼリーなども良い。

下痢・・・おかゆやうどんの消化の良い料理がおすすめ。果物では、調整作用のあるりんごが良い。

12月22日は、冬至です

冬至は、昼の時間が一番短く、夜が長くなります。そのため、冬至を境に昼が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられました。

冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんきん（かぼちゃ）やれんこん、にんじん、寒天、うどん」などを食べると運に恵まれると言われています。

給食の引き落としについて



今月も給食費の引き落としがあります。教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。

今月の引き落とし日は、**12月15日**
(水)です