

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など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。



早寝・早起きを心がけ、十分な睡眠をとりましょう。



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。



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。



手洗いを見直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



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、

◎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。(みかんなどの柑橘類は、胃腸に負担をかけるので控えましょう。)

吐き気・・・無理には食べず、水分補給を気を付ける。

せき、のどの痛み・・・喉を刺激しないポタージュやゼリー、ヨーグルトなどがおすすめ。また、は参考書籍:学校給食、少年写真新聞社