

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、今年もあと1か月で終わります。冬至までは、日が暮れるのが早くなり、寒さも厳しくなっていきます。引き続き、風邪やインフルエンザ、胃腸炎が流行期に入る時期です。冬を元気に過ごすために、寒さに負けない体づくりをしましょう。

冬を元気に乗り切ろう！

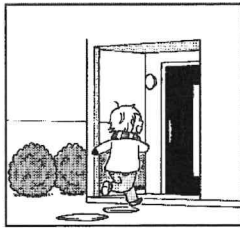
元気に過ごすために、毎日の生活の中で次のことを心がけましょう。

- ・規則正しい生活をする。
- ・早寝・早起きを心がけ、十分な睡眠をとる。
- ・1日3食、栄養バランスの整った食事をする。
- ・外で運動をしたり、散歩をしたり、体を動かす。
- ・外出後や食事前などには、石けんを使った丁寧な手洗いをする。



効果的な手洗いのタイミング

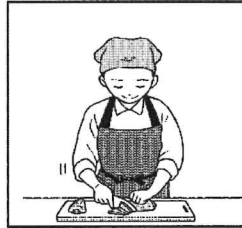
外から帰ってきたとき



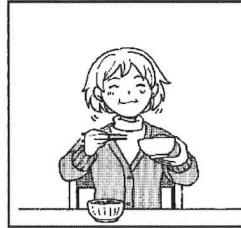
せきやくしゃみをした後



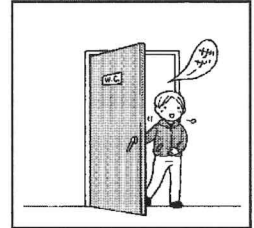
調理の前



食事の前後



トイレから出た後



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができます。寒いからと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなハンカチやタオルで拭くようにしましょう。

体調を崩してしまったら。。。風邪や体調不良の時の食事 ※かぜのひきはじめにも

体を温かく、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。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。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、水分補給のみ気を付ける。

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。また、はちみつや生姜いりの飲み物も良い。

12月21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。

