

# 食育だより12月



平成29年11月30日  
練馬区立豊玉第二中学校

朝の冷え込みが一段ときびしくなりました。朝起きるのがつらいと感じる人もいるようです。寒い朝ほど、朝ごはんをしっかり食べて体の中から温まって登校しましょう。

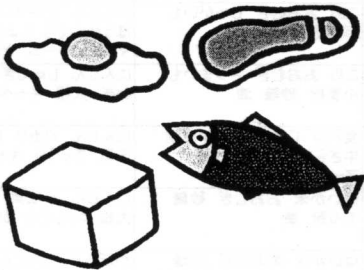
今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごすことができましたか？12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。風邪などで体調を崩すことがないように、朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠で体をよく休め、元気に新しい年を迎えましょう。

## 寒さをふきとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

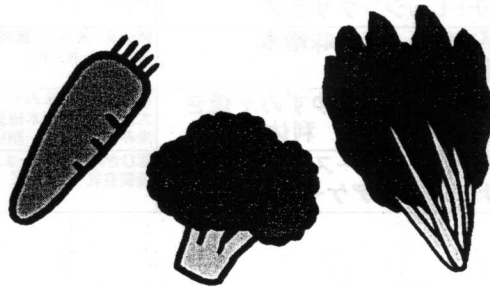
### たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



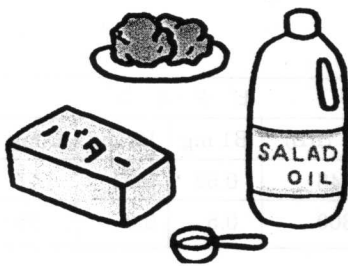
### のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。



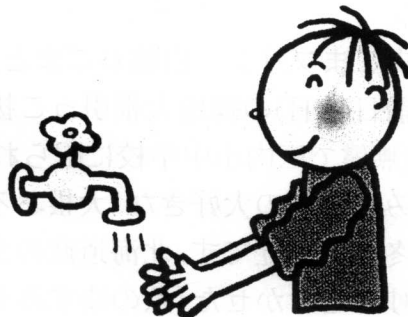
### 脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



### 外出後と食事前の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べてしまうと手から口、鼻のねん膜を通じてウイルスが体内に侵入します。せっけんを使った正しい手洗いでウイルスを流し落としましょう。



### 毎日とりたいビタミンC!

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。

