

食育だより12月



練馬区立豊玉第二中学校

今年も残るところ1か月となりました。寒さが厳しくなり、コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、食事の前や帰宅後の石けんを使った手洗いをしっかりと行いましょう。病気のウイルスに負けないためにも、栄養と休養をきちんととることも大切です。食事では、栄養バランスに気をつけ、ビタミン豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。夜は早めにふとんに入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

かぜにまけない体をつくろう！

好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれて抵抗力がなくなり、風邪にかかりやすくなってしまいます。基本はしっかり3食、食べることを。また、このような食材を食べるように心がけましょう。

たんぱく質



丈夫な体をつくるもと。寒さに対する抵抗力が高まる

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入るのを防ぐ

ビタミンC



寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくする働き

とうじ ゆずと冬至

とうじは一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。

給食では、毎年恒例のゆずを使った「魚のゆずみそ焼き」「ゆずゼリー」「かぼちやの味噌汁」の献立で冬至を感じようと思います。



ビタミンCでお肌すべすべ!

からだを温めてかぜ予防!

香りによるリラックス効果

とうじにゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」とかけて「融通よくいきましょう」という意味があったそうです。ゆずの皮やしぼり汁は料理の香りづけによく使われますが、そのまま食べてもおいしいみかんの仲間のかくだものです。ビタミンCやクエン酸がたっぷり、かぜの予防や疲労回復にも役立ちます。