

# 食育だより 12月



練馬区立豊玉第二中学校

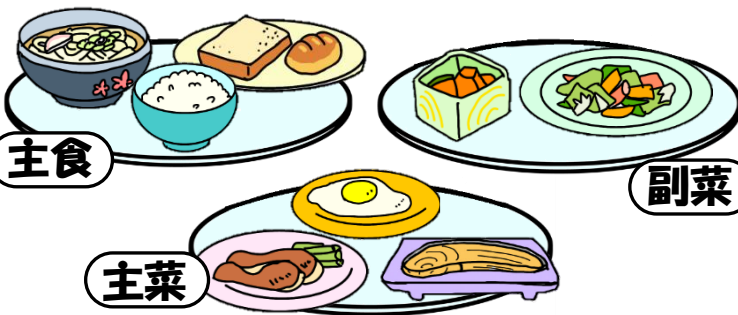
今年も残すところ1ヶ月になりました。定期考査も終わり、3年生は進路選択に本格的に取り組む時期がやってきました。12月は師走とも言い一年中で最もあわただしい年の瀬の時期を迎えます。寒さも日に日に厳しくなってきます。今年はインフルエンザが流行するなどと言われています。また、コロナウイルスについてもまだまだ油断することはできません。毎日の手洗いや消毒に気を配った生活を心がけましょう。

## かぜ



### に負けない体をつくろう!

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。とくに空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。いつもにも増して体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。そのポイントを紹介します。



主食

副菜

主菜

### 1

『主食』、『主菜 (メインのおかず)』、『副菜 (野菜のおかず)』をそえる**定食型の食事**がポイントです。

### 2

間食で乳製品と果物をプラスしましょ



果物

乳製品



色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

### 3

色の濃い緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「ビタミンA」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。



腸内の善玉菌は、体にわるさをする悪玉菌の活動を抑えて、腸内環境を健康に保ってくれます。こうした善玉菌を腸の中で応援してくれる乳製品や発酵食品を食べましょう。

また便秘は腸内環境の大敵です。食物せんいの豊富な旬の野菜や果物、海藻、きのこ、こんにやく、玄米や大麦などを食べることによって、便秘がよくなることが期待されます。



## 冬場の食中毒...ノロウイルスに注意しよう

冬場に多い食中毒はノロウイルスによるものです。海水などを介してノロウイルスに汚染された食品から感染するほか、人から人へも感染します。非常に感染力が強く、気づかいうちに感染してしまうこともあります。予防には、トイレの後や調理する前などに、せっけんでしっかり手洗いすることです。家族みんなで徹底しましょう。そして、食品はよく加熱してから食べましょう。とくに加熱調理用の二枚

