

12月 食育便り

2019年12月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

早いものでもう1年が終わろうとしています。もうすぐ冬休みですね。年末・年始の行事では、いつもと違う食事生活が続くと思います。食べ過ぎなどで胃腸が弱っている時にはウイルスや風邪の菌が特に強い影響を与えるので、規則正しい生活を心がけるようにしてください。新しい年を元気に迎えましょう。

風邪や寒さに負けない体を作る食べ物は？

寒くなり空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。冬を健康に過ごすためには、風邪や寒さに負けない体作りが大切です。

☆おもに「体を温める」食べ物は？ → ごはん・パン・麺・いも・油などです

寒さで体が冷えきってしまわないよう、熱を作り、体を温めてくれます。

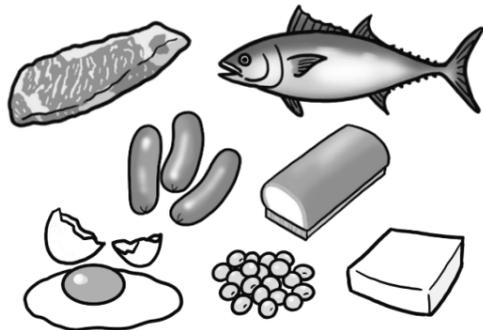


熱を作り、体を温めるだけでなく、体を動かす力のもとにもなります。



☆おもに「体力をつける」食べ物は？ → 肉・魚・卵・大豆・大豆製品などです

筋肉などを作り、寒さに負けない体力をつけてくれます。寒さで奪われた体力の回復にも役立ちます。



これらの食べ物は筋肉や内臓、皮膚などの体を作るために欠かせない食べ物です。



☆おもに「抵抗力をつける」食べ物は？ → 野菜・果物などです

風邪のウイルスが鼻やのどから入りこむのを防ぎ、ウイルスと戦う力も強くしてくれます。



野菜や果物には「ビタミン」が多く含まれています。目や皮膚などの健康を保つ働きをし、体の調子を整えてくれます。



寒い冬を元気に乗りきろう

風邪をひきやすい冬を元気に乗り切るには、バランスのとれた栄養、十分な休養、規則正しい生活が大切です。冬を元気に過ごすためのポイントを紹介します。

手洗いはしっかり、こまめに！

病気の原因となるウイルスは、手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をこすることで体内に侵入します。外出後、食事の前、トイレの後は、せっけんを使って手のすみすみまでしっかり洗いましょう。手洗いは風邪の予防にとっても効果的な予防法です。



1日3食、好き嫌いをなく食べる！

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることで生活リズムが整います。できればビタミン類を多く含む野菜のおかずを毎食そろえ、好き嫌いをなく食べるようにしましょう。



しっかり寝て体を休める！

体をしっかり休めることも健康に過ごすためにはとても大切です。年末・年始は楽しい行事が続きますが、生活リズムを崩す原因になる夜ふかしや朝寝坊は避け、十分な睡眠時間をとって、しっかり体を休めましょう。



他人にうつさない心づかいも！

気をつけていても病気になってしまうことがあります。せきやくしゃみが出る人は「エチケットマスク」をして他人にうつさない心づかいをしたいですね。また体調が悪い時は、給食当番の仕事をするのはひかえましょう。



もうすぐ冬休み！

食育5つのやくそく

① 朝・昼・夕の3食をしっかりと食べてね。

② 目安だよ。1日30回が1日10回が目安だよ。

③ やさいは毎日食べよう。牛乳・乳製品もできたら毎日。

④ すいみん時間も大切です。夜ふかしするのはほやほや。

⑤ みんな元気で新年に会いましょう！

