



12月食育たより

西岐波学校給食
共同調理場
令和4年度

今年も、残すところあとわずかになりました。寒さもこれからますます厳しくなり空気が乾燥して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期になります。また、ノロウイルスによる食中毒にも注意が必要です。冬を元気に過ごすために、手洗い・うがいをしっかりと、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べましょう。



かぜ予防のポイント



かぜはわたしたちが一番かかりやすい病気です。昔から「かぜは万病のもと」ともいわれるように、十分に気をつけなければなりません。かぜを予防するためには食事の前の手洗いをしっかりと、栄養バランスのとれた食事をとること、夜には十分に睡眠をとって体を休めることが大切です。

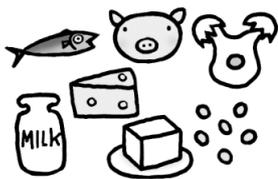
外から家に帰った時や食事の前には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。



室内の温度と湿度を適度に保ち、空気が乾燥しすぎないようにしましょう。ときどき換気も忘れずに。

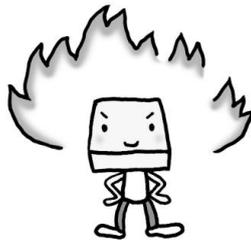


たんぱく質をしっかりとる。



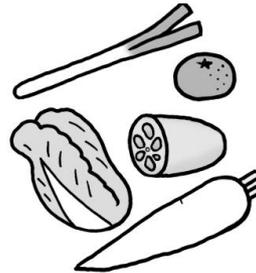
肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品は、かぜに負けない体をつくります。

脂質(油)も上手に活用する。



体を温め、ビタミンAの吸収を助けます。ただし、とりすぎには注意しましょう。

ビタミンの補給も忘れずに。



野菜や果物に多いビタミンA、Cは体の抵抗力を高めてくれます。

栄養・運動・休養のバランスを日ごろから心がける。



12月は野菜で体の中も大そうじ!



12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、あぶらものの多い食事が続きます。またアイスクリームやチョコレート、ケーキなどにもあぶらはたくさん使われています。あぶらなど脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると、子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の遠因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

肉類・揚げ物 1 に
野菜 2 を目安に!



あぶらの多い肉料理や揚げ物1皿に対して野菜の料理2皿、またはあぶらの多い料理をひと口食べたらず野菜をふた口など、食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べられます。

なべでたっぷり
とろう!



冬に美味しい「なべ」は野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、糸寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用して、ヘルシーななべにしましょう。

野菜は体の
おそうじ屋さん



野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、おなかの調子も整えます。またうんちのもとになって便秘を予防します。

くだものも
利用しよう!



みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをたくさんとることができます。