

# えいようだより

令和 2( 2020 )年 12月  
～保護者のかたへ～  
大阪市立南津守小学校

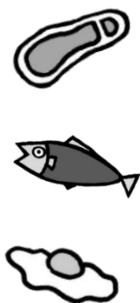
## 寒さに負けない！冬の食生活

一段と気温も下がり、冬本番がやってきました。寒さのため体調を崩しやすい季節です。新型コロナウイルス感染症への対策もまだまだ気が抜けません。体を温める食べ物や免疫力を高める食事を取り、体調管理を心がけましょう。

### 免疫力を高める栄養素をとりましょう

#### ☆たんぱく質

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体をつく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ります。



#### ☆脂質

脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをだし、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。



#### ☆ビタミンC

体の抵抗力を高めてくれる働きがあります。野菜や果物に多く含まれています。



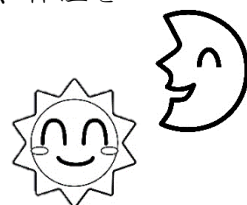
#### ☆ビタミンA

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、抵抗力を高めます。



### 朝・昼・晩の食事をしっかりととりましょう

朝・昼・晩の食事を規則正しくとることで、体内時計のリズムが一定になり、体温を保ちやすくなります。しかし、睡眠時体温は低い状態になっています。朝食を食べることによって体温が上がり、活動モードに切り替わります。朝食を必ずとるように心がけましょう。



### 体を温める効果のある食べ物をとりましょう

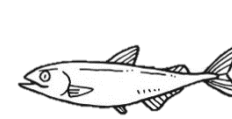
冬にとれる食べ物や寒いところでとれる食べ物は、体を温める効果があります。また、赤やオレンジ、黒っぽい食べ物、柔らかい物より硬い食べ物、地下で育つ野菜には、体を温める物が多いそうです。



小豆



そば



鮭



ネギ



ニラ



生姜



にんにく



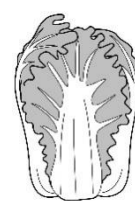
ごぼう



れんこん

### 冬野菜を食べましょう

冬の時期、野菜は氷点下の気温で凍ってしまわないよう糖分を増やすため甘みが強くなります。旬を向かえた野菜は、収穫量が増えるため価格が安いだけでなく、味わい・栄養価がともにアップします。鍋やスープなど温かい料理に入れて食べるのがおすすめです。



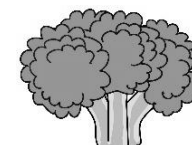
白菜



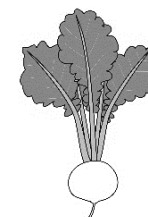
ほうれんそう



大根



ブロッコリー



かぶ



カリフラワー

### 色々な食べ物を食べましょう

インスタント食品が多い、野菜を食べない、ごはんやパン、麺類などの主食ばかりを食べる、肉類が多いなどの偏った食事を続けていると、エネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの過不足が起こり、体調を崩したり、生活習慣病の発症リスクを高めたりしてしまいます。色々な種類の食べ物をまんべんなく食べましょう。