

# 食育つうしん

12月

発行：大阪市立高倉中学校

## 冬の食生活について考えよう！

寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。<sup>かんせんしょう</sup>感染症を予防するには、ウィルスの侵入<sup>しんにゅう</sup>を防ぐことや、体の免疫力<sup>めんえきりょく</sup>を高めることが有効です。<sup>めんえきりょく</sup>免疫力を高めるために、どのようなことを意識すればよいか考えてみましょう。

### ①基本的な感染予防をする

手洗い、うがいを  
する。



マスクをつける。

人混みを避ける。



### ②適度な運動をする

ウォーキングやストレッチなどで毎日体を動かし、体力をつけましょう。



### ③十分な睡眠をとる

疲れがたまると、体の抵抗力が低下します。

早めの就寝を心がけましょう。



## かぜ予防のポイント

### ④栄養バランスのよい食事をする

1日3食、『主食・主菜・副菜』がそろった食事は、栄養バランスのよい食事になります。

また、生活リズムを整えることも大切です。



### ⑤温かい物を食べる

体温が上がると、免疫力<sup>めんえきりょく</sup>が高まるといわれています。

しょうがやねぎなどは、体を温める効果があるのでおすすめです。



## かぜをひいたら… 積極的にとりたい栄養素

### たんぱく質

体を温め、体力を維持する。寒さに対する抵抗力<sup>ていこうりょく</sup>も高める。



肉、魚、卵など

### ビタミンA（カロテン）・C

のどや鼻、皮膚などの粘膜<sup>ねんまく</sup>を健康に保つ。ウィルスの侵入<sup>しんにゅう</sup>を防ぎ、抵抗力<sup>ていこうりょく</sup>を高める。



レバー、野菜、果物など

### 炭水化物

発熱やせきなどで多くのエネルギーが消費されるため、食べやすいもので補給する。



ごはん、めん、いもなど

栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養を心がけましょう！

# 給食で食を考えましょう！！

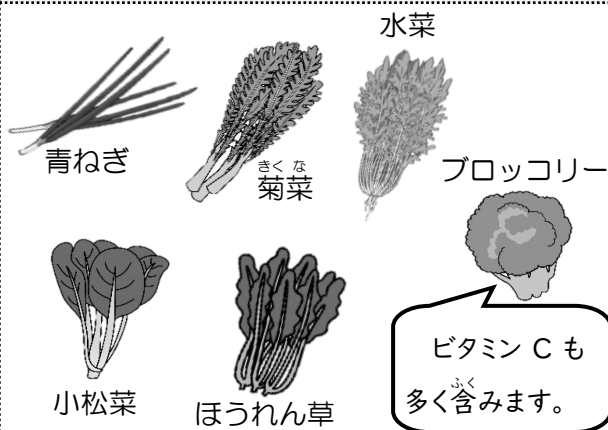
## ～冬野菜を食べよう～

寒い季節にとれる冬野菜には「体を温める」「免疫力<sup>めんえきりょく</sup>を高める」などの効果があります。

また、野菜が寒さから身を守ろうとして、水分を減らし、糖分を増やすので甘みが増すことも特徴<sup>とくちょう</sup>です。冬野菜を毎回の食事で積極的に食べましょう。

### 3群 緑黄色野菜(色のこい野菜)

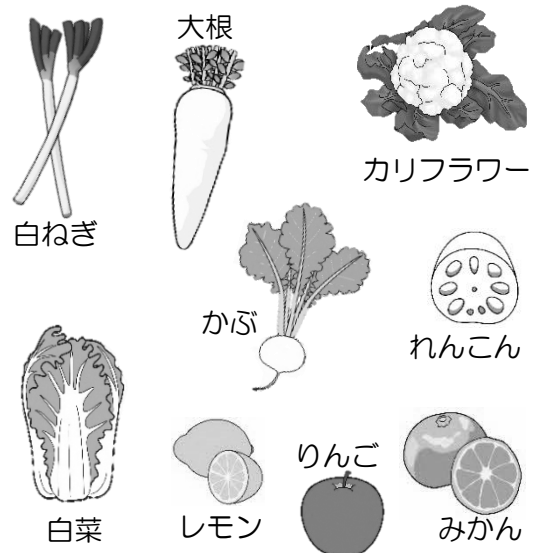
緑黄色野菜は、主にビタミンA（カロテン）を多く含む。



ビタミンA（カロテン）は油と一緒にとると吸収率が高まります。炒め物や揚げ物<sup>揚げもの</sup>にするのがおすすめです。

### 4群 その他の野菜・果物など

その他の野菜・果物などは、ビタミンC以外に無機質（カルシウム）や食物繊維<sup>せんい</sup>を多く含む。



12月の給食に登場する「冬野菜」や「果物」を探してみましょう。

とう じ  
**冬至**

冬至は、一年のうちで昼が最も短く、夜が最も長い日です。



この日には、寒い冬を健康に過ごせることを願って、「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入る風習があります。

今年の冬至は、12月22日（月）です。

給食では、「焼きかぼちゃの甘みつけ」が出ます。

野菜を食べよ



大阪市食育推進キャラクター  
「たべやん」

【12月の給食に出る主な冬野菜・果物】

青ねぎ、かぶ、菊菜、小松菜、大根、白菜、ほうれん草、ブロッコリー、れんこん、ゆず、みかん、りんご

年末・年始を元気に過ごしましょう。