

1

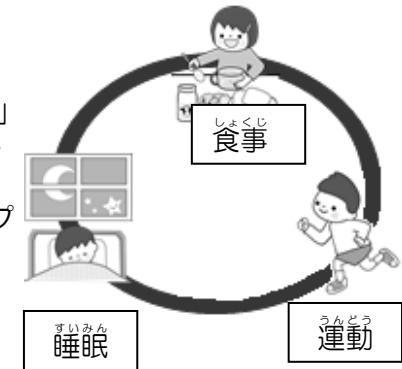
月

発行：大阪市立西中学校

食育つうしん

しそくせいかつ よぼう 食生活でかぜを予防！

かぜに負けない体をつくるには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつける必要があります。そのためには、栄養バランスの良い「食事」と「運動」、「睡眠」が重要です。食事をとると、体にエネルギーが供給され、体温が上がります。体温が上がると、体の抵抗力や免疫力もアップします。1日3食を規則正しくしっかりと食べ、適度な運動、十分な睡眠時間を確保できているか、自分の食事や生活習慣を見直してみましょう。



かぜの予防に役立つ栄養素

炭水化物：熱や力のもとになり、体を温めます。

ご飯やパン、めん類などに多く含まれています。



たんぱく質：体をつくるもとになり、体力をつけてくれます。

肉や魚類、大豆製品などに多く含まれています。

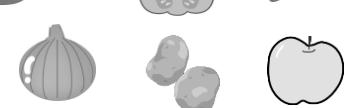


ビタミンA：のどや鼻の粘膜を強くする働きがあります。体内でビタミンAとなるβ-カロテンが緑黄色野菜などに多く含まれています。



ビタミンC：抵抗力を高める働きがあります。

その他の野菜やじゃがいも、果物などに多く含まれています。



てあら 手洗いをしよう

食生活に気をつけるとともに、外から帰ってきた時や食事の前などに、しっかり手洗いやうがいをすることで、菌やウイルスをきちんと洗い流すことができ、かぜの予防により効果的です。

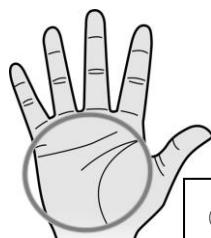
てあら 手洗いクイズ

※答えは「給食で食を考えましょう!!」を見てね。

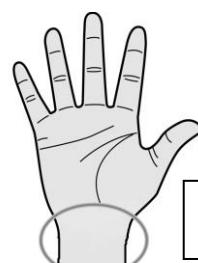
手洗いする時に、洗い残しやすい部分はどこでしょう？



①指先・爪



②手のひらのしわ



③手首

寒くて水が冷たい季節ですが、せっかくの石けんを使ってきちんと手洗いをしましょう。