

食育つうしん

12月

発行：大阪市立 中学校

「冬の食生活」、何が大切？

冬は気温が下がり空気が乾燥するため、インフルエンザや風邪が流行しやすくなります。病気を予防し、健康な状態で学校生活を送るにはどんなことに気をつけるとよいでしょうか。今月は「冬の食生活」について考えましょう。



食事

「主食・主菜・副菜」
のそろった**栄養バラン**
スのよい食事をとる。



睡眠

決まった時間に就寝、起床
して十分な睡眠をとり、生活
リズムを整える。



風邪予防のポイント

環境

室内は定期的に換気し、温度・湿度
の調節をする。



運動・外出

人混みをさけるよう
にする。適度に運動を
して体力をつける。



風邪をひいてしまったら…

どんなものを食べればよいの？



たんぱく質

体を温め、体力を維持する役割があります。
寒さに対する抵抗力も高めてくれます。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

カロテン・ビタミンC

のどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ち
ます。ウイルスの侵入を防ぎ、抵抗力を高
めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費され
ます。食べやすいもので補給しましょう。



ごはん めん類 いも類 はちみつなど

水分補給も大切です！



人間の体の65%～70%は水分です。発熱・下痢・嘔吐などが
あると体の水分が失われていきます。脱水症状に
ならないようにこまめに補給しましょう。

スープやゼリー、経口補水液などを上手に利用
しましょう。

うがい・手洗いも
忘れずに行いましょう！

