

食育つうしん

12月

発行：大阪市立平野中学校

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やすくなります。感染症を予防するには、ウイルスの侵入を防ぐことや、体の免疫力を高めることが有効です。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、免疫力が高まるとわれています。

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も高める。



肉、魚、卵など

ビタミンA（カロテン）・C

喉や鼻、皮膚などの粘膜を健康に保つ。ウイルスの侵入を防ぎ、抵抗力を高める。



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！

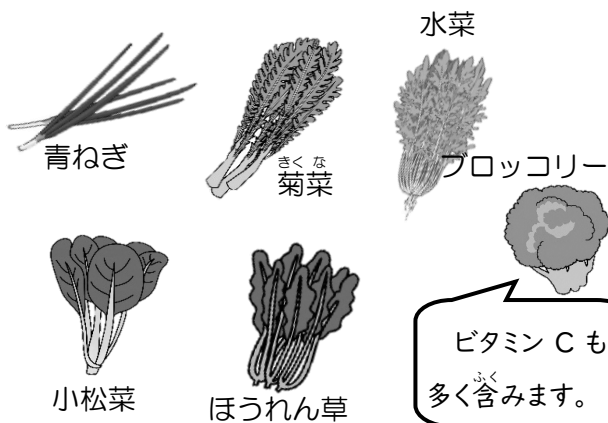
給食で食を考えましょう！！

～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^{めんえきりよく}を高める」などの効果があるものが多いです。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^{とくちょう}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)

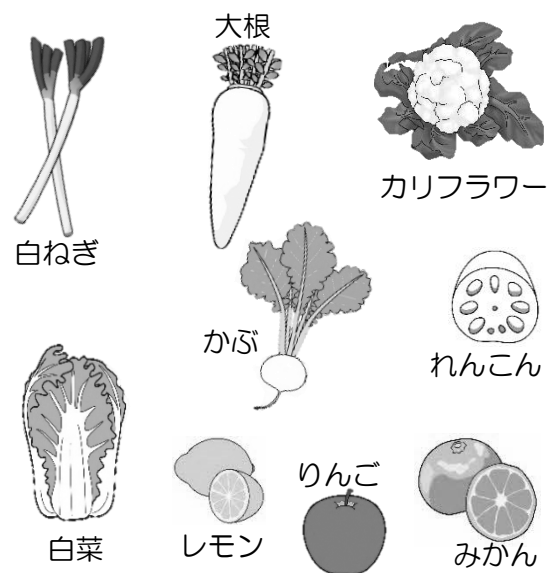
緑黄色野菜は、主にビタミンA(カロテン)を多く含む。



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^{いたものあげ}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^{せんい}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。

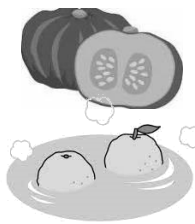
とうじ 冬至

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」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりする風習があります。

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、きくな 菊菜、小松菜、大根、白菜、ほうれん草、フロッコリー、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。