



食育だより



令和元年11月29日
第8号
我孫子市立並木小学校

寒さに負けない体をつくろう！

寒さが本格化してくるこれからの時期は、空気が乾燥してウイルスが活発に活動するため、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、風邪をひいてしまう人とひかない人がいます。それは、その人が持っている体の抵抗力がかかっています。抵抗力を高め、寒さに負けない体をつくりましょう。

丈夫な体を作るために…



で 抵抗力を
高めよう！

ウイルスに負けない抵抗力をつけるためには、1日3食栄養バランスの良い食事をしっかり食べる事、適度な運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。毎日の規則正しい生活が、病気にかかりにくい丈夫な体を作る第一歩になります。塾や習い事、宿題、部活などに忙しい現代の子どもたちは、生活リズムが乱れがちです。特に夜寝る時間が遅くなると、朝起きるのが遅くなる⇒時間がなくなり朝食がしっかり食べられない事につながります。生活リズムを整える上で、朝食は特に重要です。時間を決めてスケジュールをこなし、早寝早起き、朝ごはんの習慣をつけましょう。

家に帰ったら…「手洗い」「うがい」

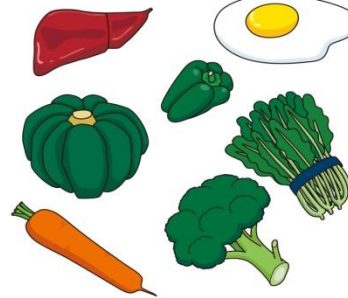


「手洗い」「うがい」は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの様々な感染症を予防するために有効です。毎日色々なものに触れることで、手には想像以上にたくさんのウイルスや細菌がついています。

外から帰ったら、手洗い、うがいをする習慣を身につけましょう。寒いから…と指の先だけさっと水でぬらすような手洗いでは細菌を洗い流す事ができません。しっかりと石けんを泡立てて丁寧に洗いましょう。

感染症の予防に大切な栄養素

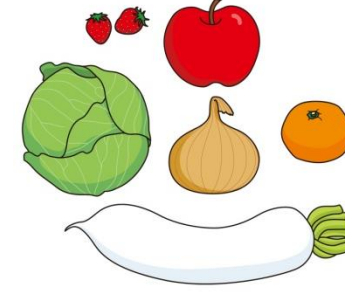
ビタミンA



ビタミンAは、粘膜を丈夫にする働きがあります。ビタミンAが不足すると鼻やのどの粘膜が弱くなり、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

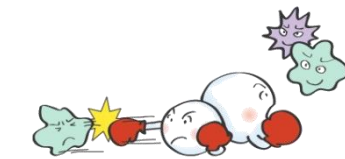
ビタミンAは色の濃い緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵などに多く含まれています。

ビタミンC

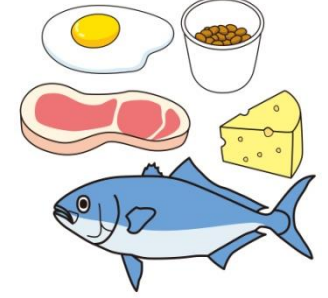


ビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。

キャベツ、大根、玉ねぎなどの色の薄い野菜や、果物に多く含まれています。



たんぱく質



たんぱく質は生命の維持に欠かせない筋肉、血液、免疫を作る材料になります。

肉、卵、魚、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。



12月22日は、冬至です

冬至とは、1年で一番昼の時間が短くなる日です。昔から冬至には、栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るとかぜをひかないと伝えられています。

冬至の料理では、かぼちゃの他に「運盛り」といって、「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込むことができるといわれています。なかでも、言葉の中に2つ「ん」がある食べ物は冬至の七種（ななくさ）といい、運が2倍になる特に縁起のよい食べ物とされています。

かぼちゃや運盛り以外に、あずきを食べる地域もあります。あずきの赤い色に災いを払う力があると考えられているからです。

給食では、18日に冬至献立として、かぼちゃのほうとう、れんこんサラダ、あずきケーキが出ます。

冬至にまつわる食べ物



冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれています。昔から冬を乗り切るために、栄養豊富なかぼちゃを食べていました。



冬至にゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ると、ひびやあかぎれが治り、かぜをひかないといわれています。



冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじん、きんかん、うどんなどを食べると運に恵まれるといわれています。