

食育だより 12月

令和 6 年 12月
春日部市立牛島小学校

—おうちの人とよみましょう—

まもなく冬休みですね。楽しい行事の多い冬休みを元気に過ごすためにも早寝・早起きをして、栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。

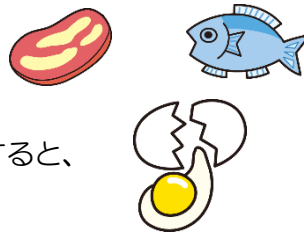
かぜ・インフルエンザなどの感染症に負けない食事

●たんぱく質をしっかりとりましょう

寒さに対する抵抗力を高め、じょうぶな体をつくれます。

【多く含む食材】肉・魚・卵・牛乳・大豆製品など。

【調理のポイント】にんにく、しょうが、ねぎなどと一緒に調理すると、
味も深まるうえ、疲労回復効果をたかめます。



●油をじょうずに利用しましょう

少しの量でたくさんのエネルギーをつくるので、体があたたまり、寒さに体温をうばわれないようにします。油をじょうずに料理に取り入れましょう。

●カロテン（ビタミンA）をたっぷりとりましょう

鼻やのどの粘膜を強くし、細菌やウィルスの侵入を防ぎ、
かぜやインフルエンザにかかりにくくします。

【多く含む食材】レバーなどの動物性食品・にんじん、かぼちゃ、ほうれん草
ブロッコリーなどの色の濃い野菜。

【調理のポイント】油と一緒に調理すると吸収率がアップします。



●ビタミンCを毎日とりましょう

ウィルスなどと戦う白血球の機能をたかめたり回復を早めたりする働きがあります。

【多く含む食材】ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・みかんなどの野菜や果物。

【調理のポイント】水溶性のビタミンCは体外に流失しやすいため、一日何回かに分けての
摂取が効果的です。熱を加える場合は、電子レンジの利用や汁ごととれる
スープなどがおすすめです。



感染症の予防に

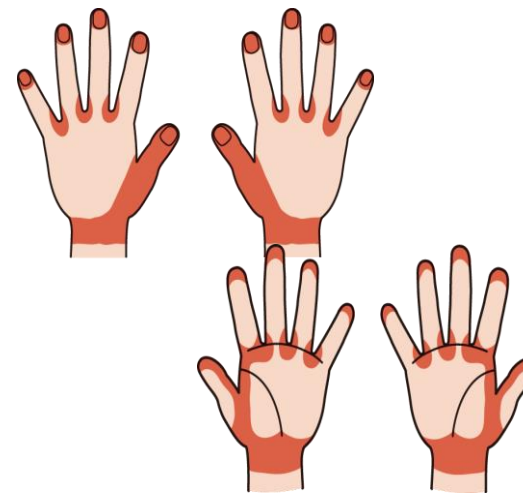
手洗いをきちんとしていますか？

わたし達は、普段いろいろなものに触っています。
そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。
そのようにして、手についたウィルスが気付かない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



洗い残しやすい場所



ポイントを知って しっかり手洗いをしよう

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分として、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残さないように気をつけましょう。

