

食育だより



12月

令和2年12月18日
山県市立伊自良南小学校

かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスが流行しやすい季節になりました。
今年度はそれに加えて、新型コロナウイルス感染症予防に努めることも必要です。
冬の寒さに負けず、健康で過ごすための食生活について考えてみましょう。



予防するには

健康で過ごすためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけましょう。そして、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。

体を温める食べ物で
免疫機能を高めよう



体が温まると血液循環がよくなり、免疫機能が高まります。特に冬野菜には体を温める働きがあるので、積極的に食べましょう。

体を温める冬野菜



◇冬野菜は、寒さや霜で凍らないように糖度を上げるため、甘味が増えて美味しくなっています。

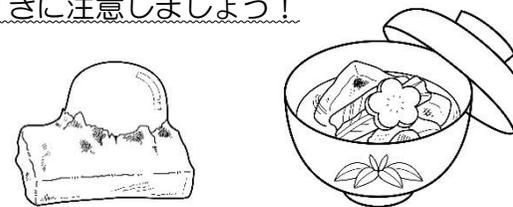
体が温まるメニュー



「おもち」について

お正月といえば…「おもち」ですね。
その「おもち」について紹介します。

- ◇豊富な栄養が含まれています。
お米から作られているので、お米と同じように、みなさんに必要な栄養素が含まれています。
- ◇ゆっくり消化されるので、腹持ちがよいです。
- ◇ご飯と切り餅のエネルギーを比べると、
【ご飯：1杯(150g)＝切り餅：2個(100g)】
※手軽にエネルギーを摂ることができますが、
食べすぎに注意しましょう！



ちよい足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

寒さに負けない

生活習慣を心がけよう

冬休み中、自分の食べたものを食べるのではなく、栄養バランスのよい食事を心がけ、運動をして、元気に過ごしましょう。

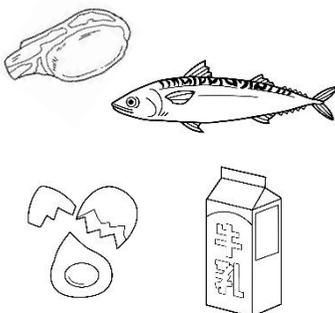


知っておこう！ かぜを予防する食品

たんぱく質

消耗した体力を回復させ、寒さに対する抵抗力を高めます。

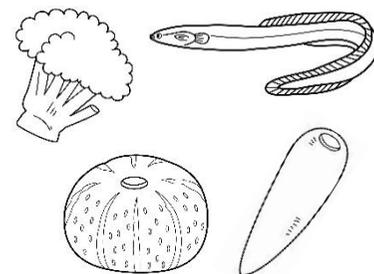
◇肉・魚・卵・大豆製品
乳製品等



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を健康に保ちます。

◇緑黄色野菜・レバー
うなぎ等



ビタミンC

白血球の働きを強くして、免疫力を高めます。

◇野菜・いも類
果物等

