



令和5年度 明章小学校

今年も残すところあと1ヶ月となりました。この季節は、寒さや空気の乾燥から、かぜをひきやすくなっています。十分な休養と栄養のバランスのとれた食事をしっかりとって、かぜを予防しましょう。

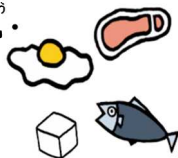


寒さに負けない食事をとろう！

寒い冬を元気に乗り越えられるように、次のポイントに注意しましょう。

たんぱく質はたっぷり！

肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量で、たくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれます。



のどや鼻の粘膜を強くする

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の中にウイルスが入ってくるのを阻止します。



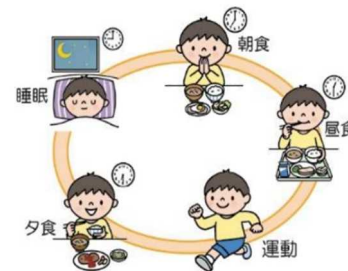
食事前の手洗い

手には風邪などのウイルスが付着しています。手洗いをしないで食事をすると、食べ物と一緒にウイルスが体内に侵入します。せっけんを使った正しい手洗いでウイルスを流し落としてから食事をしましょう。



免疫力を高めよう！

免疫とは、病原菌などから体を守り、健康を維持するための体の防護システムです。この免疫力は、私たちの体にもともと備わっている力ですが、生活習慣が乱れると、免疫力は低下し、かぜなどの感染症にかかりやすくなるといわれています。様々な行事がある冬休み、生活習慣が乱れないよう、気をつけて過ごしましょう。



免疫力を高める食事の工夫

朝のくだものは金！



寒いときにたくさん必要となるビタミンCをくだもので積極的に補いましょう！朝食に取り入れるのがオススメです。

具たくさんみそ汁で 医者いらず！



野菜をたくさん食べることができると具たくさんみそ汁は、栄養バランスのとれた食事への近道です。体も温めてくれます。

食物せんいたっぷりの 食材や発酵食品などで 腸内環境を整えよう！



腸内を健康に保つと免疫力がUPします！野菜・きのこ・海藻・乳製品・発酵食品を積極的に食べましょう！

よくかもう！



よくかむと消化がよくなるだけでなく、リラックス効果や、だ液の解毒効果が得られます！

食物せんいたっぷり！噛み応えばつぐん！「切干大根」を使ったおすすめメニューを紹介！右のQRコードを読み取って、ぜひ作ってみてね！



URL: <https://youtu.be/RXQE18DGXSQ>

【切干大根のチャプチェ】

行事食を知ろう！～冬至～

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運**になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)	れんこん	にんじん	ぎんなん	きんかん	うどん
--------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------