

食育だより

12月号

令和5年12月4日
守口市立庭窪中学校
文責:栄養教諭 江草亜矢

「かぜ予防」と食



「かぜ」をひくのはどうして?

「かぜ」は、ウイルスや細菌が鼻や「のど」などに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。(インフルエンザもこれに含まれます。)

空気が乾燥している冬は、鼻や「のど」の中も乾燥して、ウイルスなどを体の外に出す力が低下してしまい、病気が引き起ります。



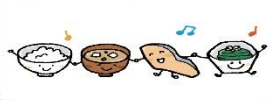
今年はかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

1 手洗いうがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける

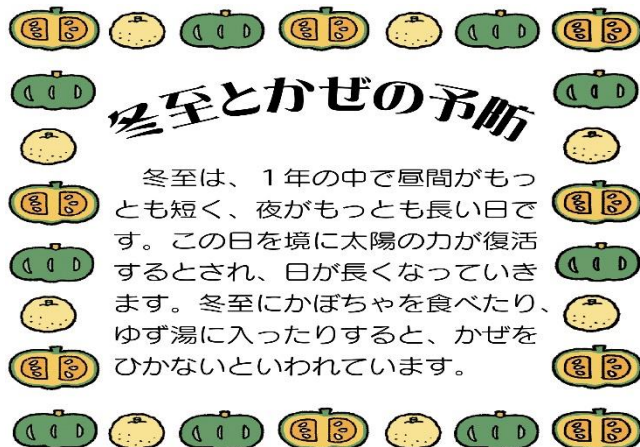
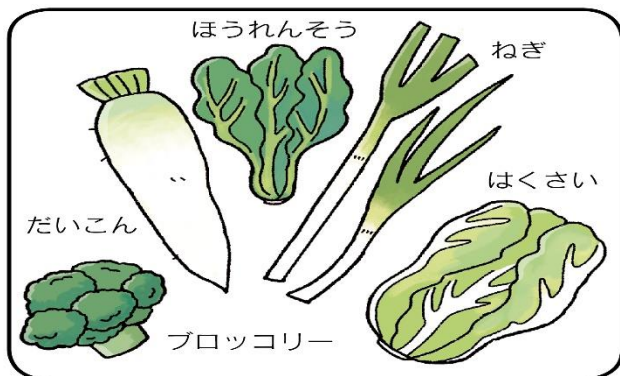


6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

冬に美味しい 野菜を食べよう



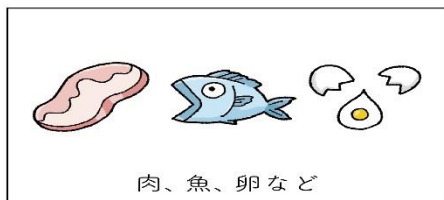
冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

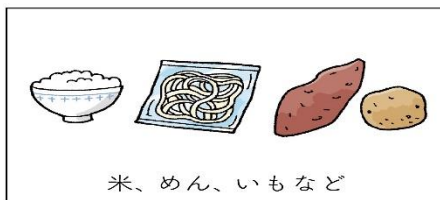
免疫力を高める①「たんぱく質」や、
体力回復のための②「炭水化物」 ③鼻や「のど」の粘膜を保護する
ビタミンAを積極的に取りましょう。

たんぱく質 を多く含む食品



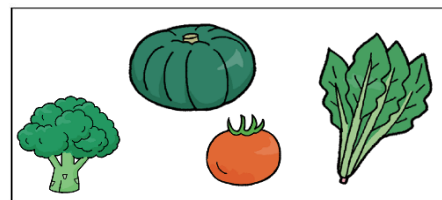
肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品



※過去の食育だより 学校ホームページに掲載しています。併せて、活用して下さい。