



かぜをひかない

しょくせいかつ 食生活をおくろう！！

今年も残すところあと一か月になりました。日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっています。冬休みになると、「クリスマス」や「お正月」などの楽しい行事がたくさんありますね。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



寒さに負けず、かぜをひかないようにするためには、体をあたためて免疫力をつけることが大切です。次の5つのことに気をつけながら食事をしましょう。

① 肉、魚や卵などたんぱく質をたくさんとろう！

たんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。代謝を良くして体を温めてくれる働きがあります。



② エネルギーをじゅうぶんにとろう！

炭水化物・脂質は、体を動かすために必要な栄養素です。少量の量でたくさんのエネルギーになり体を温めてくれます。



③ ビタミンをしっかりとろう！

ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスなどが体に入ることから防いでくれます。ビタミンCは入ってきたウイルスを追い出す働きをします。



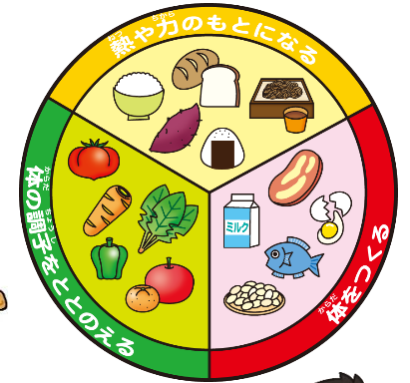
④ 毎日朝ご飯を食べよう！

朝ご飯を食べると食べたものを消化するために内臓が動き出し、体の中を温めてくれます。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ご飯を食べましょう。



⑤ 温かい食べ物・料理で体の中からポッカポカ！

冬に美味しい野菜、肉や魚をつかった温かい鍋物やスープを食べ、体の中から温まりましょう。



つまり、赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べることが大事だな！
しっかり食べてかぜをひかない体を作るぞ！



食事以外でも…

- ◎適度な運動、十分な睡眠をとって規則正しい生活をおくりましょう。
- ◎外から帰った時や、食事の前には石けんでの手洗いとうがいをしましょう。また、定期的に窓を開けて部屋の空気をいれかえましょう。



2023年ももうすぐ終わります。今年も給食をたくさん食べてくれてありがとうございました。1月から給食も楽しみにしててくださいね！

