

食育だより

2022年
12月号
甲斐市立竜王東小学校

いよいよ今年もあとわずかとなってきました。吹く風は冷たく、寒さが身に
しみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過
ごせるように手洗い・うがいをしっかりと行い、出かけるときにはマスクを付
け、体調管理には十分気をつけましょう。

また、バランスよく食べよく寝ることも大事です。今までの生活習慣も見
直してみましょう。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

外から帰ったら、
うがいも忘れずに!



冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ
やノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予
防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後な
ど、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりとこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

冬の食生活について

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりと、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。</p>

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能細菌やウイルスなどから体を守る仕組みを正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

<p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多い</p> <p>にんじん、かぼちゃ</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多い</p> <p>ブロッコリー、いちご、赤ピーマン、柿</p>	<p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多い</p> <p>アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油</p>
---	---	--

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。