

食育だより

2024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。寒さと共に、インフルエンザなどの感染症が流行り始めています。また、最近では、一つの感染症が治った後に違う感染症にかかるという、感染症ドミノと言われるような現象が起きています。そうならないためにも、しっかり手洗いうがいをするようにしましょう。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

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。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食)べすぎに気をつけよう	の (飲)み物は甘くないものを選ぼう	し っかり手を洗ってから食事をしよう	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで食べよう	や さい(野菜)をたっぷり食べよう	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み ンなで食卓を囲む機会をつくろう	を (お)やつは時間と量を決めてとろう	以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。	

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。

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

「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。