

食育だより

2025年
12月号
甲斐市立竜王北中学校

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

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、石けんをつけて、手の平をよくこする。
- 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汚れと石けんを、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 ん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 	い じょう こ ころ —以上のことを心掛けて、 たの ふ ゆ やす 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

「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。