

食育 だより

令和4年12月
西海市立江島学校給食共同調理場

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか？特に冬は冷たい水で手洗いをすると、雑になりがちです。丁寧な手洗いを心がけましょう。



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、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 ほうれん草、レバー、ウナギ、にんじん、かぼちゃ	 ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも、あか、赤ピーマン	 モロヘイヤ、かぼちゃ、トラウトサーモン、アーモンド、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いました。



冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みですね！クリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんあります。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

食べ過ぎに気をつけよう!

食生活と体調に気を付けて、よい年をお過ごしください!

