

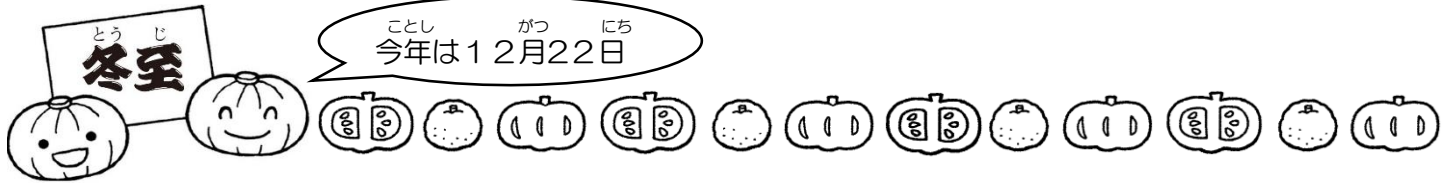


給食だより



令和5年12月
一宮町立一宮小学校
【毎月19日は食育の日】

朝晩の寒さが厳しくなり、冬の訪れを肌で感じるようになりました。空気が乾燥して、風邪をひきやすい季節です。体を温める効果やビタミンがたくさん入った旬の野菜を食べ、「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣を続けて、風邪を予防しましょう。



冬至とは、1年で最も昼が短くなる日のことです。冬至の日にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる習慣があります。ゆず湯は、血行をよくして体を温める効果や、ゆずの皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果、香りによるリラックス効果など、たくさん体によいことがあります。かぼちゃは、ビタミンAを豊富に含み、風邪の予防に効果的です。冬は旬の野菜が少ないので、保存の効くかぼちゃは大切なビタミン源として、昔から冬至の時期に食べられてきました。給食でもかぼちゃのサラダを出します。



栄養&休養&運動で体の抵抗力を高めよう！

なぜ風邪やインフルエンザが流行するの？

冬場に風邪やインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥して風邪やインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。風邪などのウイルスが体の中に入ってきて、風邪をひく人とはひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などとも関わっているからです。

抵抗力を高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。毎日の基本的な生活が、風邪を予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

風邪をひいたら



安静にして休むことが大切です。熱があつて体力を消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆや柔らかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけ、のどごしのよいスープやゼリーなどがおすすめです。