



中学校給食の
栄養士より

けんしょく 健食ニュース

平成29年度
第7号
京都市教育委員会
平成29年11月発行



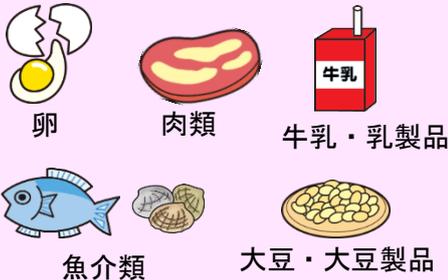
かぜに負けない体づくり

① 予防のために食生活で気を付けることは？

寒さやかぜに対する抵抗力を高めるためには、「規則正しい生活習慣」と、「1日3食バランスよく食べること」が大切。特にたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが不足しないようにしましょう。

たんぱく質

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。



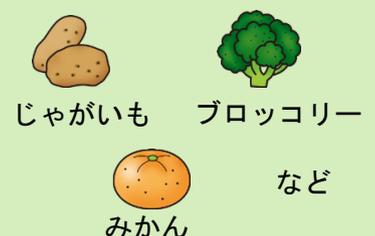
ビタミンA

鼻やのどなどの粘膜を強くします。



ビタミンC

免疫力を高めます。



② かぜをひいてしまったときは…？

十分な予防対策をしても、かぜをひいてしまうことがあります。体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。スープやみそ汁、ホットミルクなどでビタミンやミネラルも一緒にとれるといいですね。脂肪や食物繊維の多い食品は控え、消化のよいものがおすすめです。



十分な睡眠・休養



消化のよい

おかゆ、うどん、スープなど

寒くなると、かぜやインフルエンザが本格的に流行します。「ただのかぜ」と軽く見られがちですが、「かぜは万病の元」といわれるように、十分に気をつけなければいけません。自分の生活を見直して、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

食育クイズ



12月22日(金)は「冬至」です。

寒い冬も元気に過ごせるよう無病息災を願って、冬至に食べると良いといわれている野菜は何でしょう？

- ① かぼちゃ ② だいこん ③ ごぼう

答え ① かぼちゃ 日本では昔から冬至にかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは本来夏に実る野菜ですが、長期保存がしやすいので、野菜の収穫が少なくなる冬のビタミン不足に備えたのだと考えられています。寒い時期に体を守る生活の知恵として、今も受け継がれてきているのですね。