

食育だより

豊中市立第一中学校

令和2(2020)年

12月号

この食育だよりは、豊中市立第一中学校ホームページからもご覧いただけます。

めんえきりよく たか 免疫力を高めよう!



寒いこの時季、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいなどで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高くしておくことが大切です。

食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で
医者いらず!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、唾液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの?



ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには?



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは『ハッピーバースデー』の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う?



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して!



せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

もうすぐ冬休み!

食育5つのやくそく

み みんな元気で新年に会いましょう!

す すいみん時間も大切です。夜ふかしするのはいけません。

ゆ ゆっくりひと休みが、目安だよ。

や やさしい毎日。食べまじょう。牛乳・乳製品もできたら毎日。

ふ ふだんおなじ朝・昼・夕の3食をしっかりと食べてね。