

食育だより

豊中市立第一中学校

令和3(2021)年

2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。

寒い冬を元気に乗りきろう!

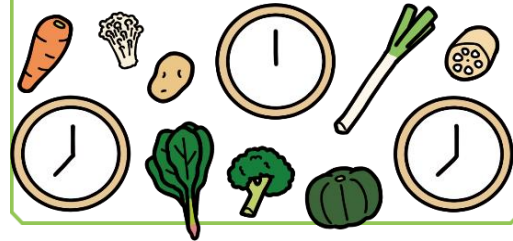
手洗いはしっかり、こまめに!

病気の原因となるウイルスは、手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をこすことで体内に侵入します。外出後、食事の前、トイレの後は、せっけんを使って手のすみずみまでしっかり洗いましょう。手洗いは一見、地味ですが、じつはとても効果的な予防法なのです。



1日3食、好き嫌いなく食べる!

朝・昼・夕の3食は、生活によりリズムをもたらします。休み中も決まった時間に食べましょう。野菜に多いビタミン類は抵抗力を高め、寒さに負けない体を作ります。野菜のおかずを毎食そろえ、好き嫌いなく食べるようにしましょう。



しっかり寝て体を休める!

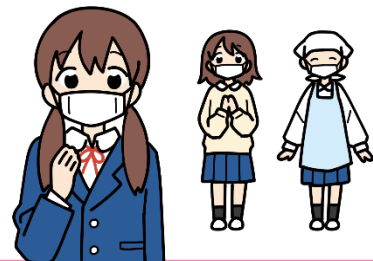
体をしっかり休めることも健康に過ごすためにはとても大切です。

生活リズムを崩す原因になる夜ふかしや朝寝坊は避け、十分な睡眠時間をとって、しっかり体を休めましょう。



他人にうつさない心づかいも!

気をつけていても病気になってしまうことはあります。せきやくしゃみが出る人は「エチケットマスク」をして他人にうつさない心づかいをしたいですね。



かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時季です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう!



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう!



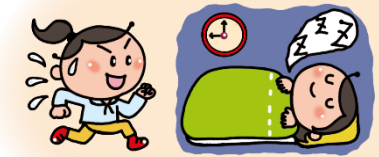
少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう!



愛称は「ビタミンEース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

体を動かし、十分な睡眠をとろう!



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点により生活リズムをつくりましょう。

コロナ禍の下でのディスタンス!

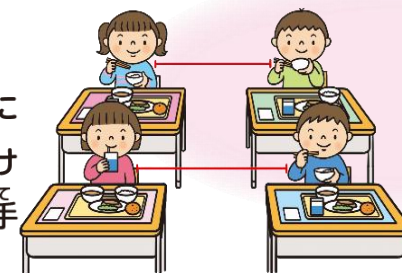
~冬もしっかり新型コロナウイルス対策!~

手洗いするときも!



詰めずに順番に並んで、せっけんでしっかりと手を洗おう。

食べるときも!



マスクをとったら、大きな声は出さない。よくかんでよく味わって食べよう。