

ビタミン愛



令和6年
冬休み号

深谷小学校 食育だより

令和6年12月24日



免疫力を高めよう！

病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして、毎日、好き嫌いをなくしっかり食事をとり、早めに寝て十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

寒さをふきとばす冬の食事

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

たんぱく質をたっぷり！

魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品は体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体を作ります。



のどの粘膜を強くする ビタミンA

風邪などのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



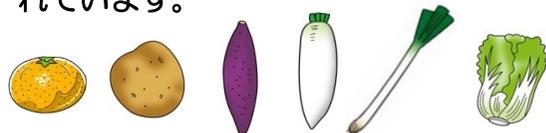
脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんのエネルギーをだし、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



毎日とりたいビタミンC！

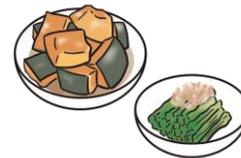
体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やイモ類にも多く含まれています。



12月の行事と食べ物

クリスマスイブ	冬至	大みそか
キリスト教の行事です。ローストチキンやクリスマスケーキなどのごちそうが用意されます。	昼の長さが一番短くなる日です。冬至かぼちゃや、あずきがゆを食べたり、ゆず湯を楽しんだりします。	1年の締めくくりに年越しそばを食べます。「そばのように細く長く生きる」とか「切れやすいそばのように1年の苦労や災いを断ち切る」といわれるがあります。

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

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。朝食に果物を取り入れるのも、おすすめです。

具だくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

よくかんで食べる



消化が良くなるだけでなく、歯並びもよくします。また、脳に作用して食べすぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

かぜをひいてしまった時の食事



- 胃に負担のかからない、消化の良いものを食べましょう。
熱の高いときは・・・スープ・ゼリー・飲み物。
熱が下がってきたら・・・うどん・おかゆなどやわらかく煮た物。
- 熱が下がり食欲が出てきたら、ウイルスに対する免疫力を上げるために、たんぱく質、ビタミンを少しずつとみましょう。
卵には良質のたんぱく質が含まれています。おかゆやスープに入れて食べましょう。
だいこんやねぎなどの野菜は、咳を止めたり、体を温めたりする効果もあります。



1月の行事と食べ物

お正月	七草がゆ	鏡開き
元旦から3日間食べるおせち料理。おせち料理は年神様に供える供物料理であるとともに、家族の反映を願う縁起物の家庭料理でもあります。	7日の朝に「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」の七草が入ったかゆを食べ、その年の無病息災を願う風習です。	年神様にお供えた鏡餅を雑煮やおしるこにして食べ、一家の円満を願う行事です。一般的には1日に行います。