

# 給食だより

平成20年12月

さいたま市立東大成小学校

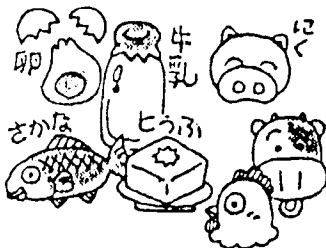
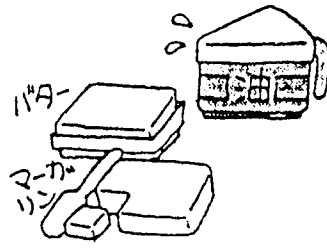
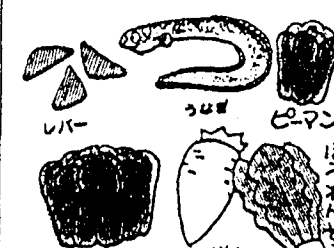

## かぜをひかないようにしましょう

冬になると、必ずかぜをひくという人もいますのではないのでしょうか。「かぜは万病のもと」といわれています。今年は、しっかり予防して元気にすごしましょう。

### かぜの予防には 栄養と 休養と 運動 の3つが大切です

#### 1. 栄養

好き嫌いをしていると、栄養のバランスがくずれ、からだの抵抗力がなくなり、かぜをひきやすくなります。特に大切なのは、たんぱく質、脂肪、ビタミンA、ビタミンCです。

たんぱく質	脂肪	ビタミンA	ビタミンC
<p>寒さに対する抵抗力を高め、からだを温める働きがあります。</p> 	<p>高いエネルギーを出すのでからだがあたたまり、外の寒さに体温をうばわれなようにします。</p> 	<p>のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスがからだに入るのを防ぎます。</p> 	<p>寒さのストレスからからだを守り、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。</p> 

#### 2. 休養

「疲れたな」「だるいな」と思ったら、早くねましょう。無理をすると、かぜをひきやすくなります。

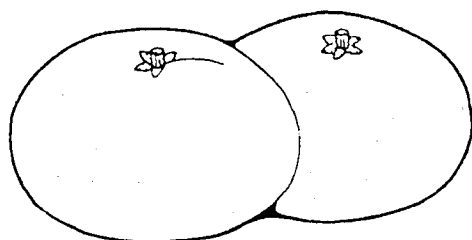


#### 3. 運動

普段から運動を心がけて、からだをきたえておきましょう。



### 給食によくできる食べ物 ☆ピクアツプ☆



みかん

#### 特徴

うんしゅうみかんは、中国から伝わったかんきつ類の木から偶然にできたといわれている日本独自の果物です。ビタミンCが豊富で手軽に食べられるため、かぜ予防にも役立ちます。

#### ミニ知識

みかんの袋の白いすじにはビタミンB群・Cなどが含まれるので袋ごと食べましょう。また皮を干してお風呂に入れると体が温まります。