



## 寒さに負けない食事

インフルエンザ・かぜによる欠席者がたいへん多くなっています。いま、インフルエンザ・かぜにかかっている人も、元気な人も、寒さに負けないためにはどんな食事をしたらいいのかわかって、対策を考えましょう。

<p><b>たん白質</b> 血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、からだを温めます。</p> <p>肉  さかな  卵  豆・豆製品 </p>	<p><b>ビタミンA</b> のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします</p> <p>レバー  ほうれん草  にんじん  かぼちゃ  卵黄 </p>
<p><b>脂肪</b> 皮下脂肪として蓄えられ、外の寒さに体温をうばわれないようにします。</p> <p>油  バター、マーガリン </p>	<p><b>ビタミンC</b> 寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。</p> <p>じゃがいも、さつまいも  みかん  キャベツ  いちご  パセリ  かき </p>

## 朝ごはん 食べていますか？

全校で行った『食生活と健康についてのアンケート』の結果で、朝食については「食べている時間がない」「食べてはいるけれど、主食だけ」という児童がみられました。時間におわれる朝には、簡単に準備ができて、手軽に済ませられるものということでしょうか、野菜の不足がとても気になります。野菜はビタミン、ミネラルの供給源、風邪の予防にもかかせません。でも、工夫しだいで忙しい中でも野菜をとることができます。参考にしてみてください。

### ★前の晩にある程度準備しておく。

みそ汁のだし、材料を切っておくなど。具たくさん汁物は効率よく野菜がとれます。

### ★夕食のおかずにとちょっと手を加えて

ポテトサラダやおひたしなど→オムレツや玉子焼きの具にすると、野菜と一緒に食べられます。

### ★常備菜を作っておく。

煮豆、ふりかけ、マリネなど時間のある時にたっぷり作り置き。

