

食育だより



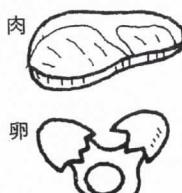
2月号

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を知って、対策を考えましょう。

たん白質

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。



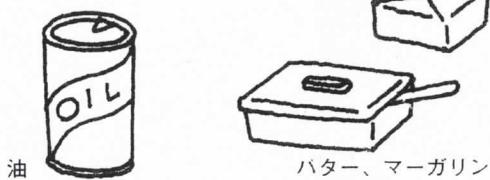
ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくします



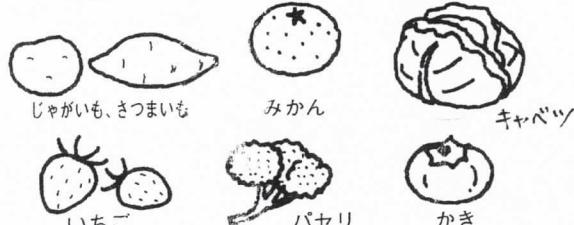
脂 肪

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なります。



ビタミンC

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



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「食べていない時間がない」「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、簡単に準備ができる、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、工夫しやすい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。具だくさんの汁物は効率よく野菜がとれます。

★夕食のおかず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。

★常備菜を作つておく。

煮豆、ふりかけ、マリネなど時間のある時にたっぷり作りおき。

