



給食だより

平成 28 年 12 月

宝立小中学校

1～6年生用

今年のカレンダーも残り 1 枚になりましたね。2 学期も、もうおしまいです。かぜをひかないで元気にすごしたいですね。

そのためには、寒さに負けない体をつくるのが大切です。ということで、今月のテーマはこれです！



寒さに負けない、かぜをひかない体をつくるには、「食事」「運動」「睡眠」のどれも大切です。

その中でも、食事のポイントは **ていこう力** をつよくすることです。

その 1 バランスよく食べよう

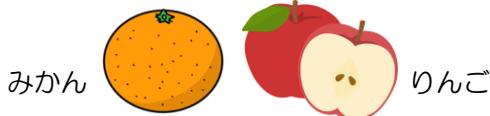
ていこう力は、からだがウイルスなどと戦う力。たりないものがあると、強くなれませんよ。好ききらいなくいろいろなものを食べましょう。



●たんぱく質（赤のたべもの）は、体をあたためる熱をつくるもとになります。

●ビタミン（みどりの食べもの）は、積極的に食べるとよいですね。

デザートにビタミンたっぷりのフルーツはいかが？



その 2 からだを温めよう

ていこう力は、体が温かいと、戦う力がアップします！

体を温める食事・生活をしましょう。

●おすすめは、冬が旬の食材、なべ料理などを食べること。



●朝ごはんを食べる。温かい飲み物もとれば、さらに◎！



スープやおみそしる、ホットミルクなど

～ 大切です！てあらい ～

水がつかめなくなってきましたが、ちょっとがまんしてしっかりあらいましょう。
ハンカチでふくのもわすれずにね☆





給食だより

平成 28 年 12 月
宝立小中学校
7～9 年生用

今年も残すところ、あと少しになりました。かぜをひかないように、手洗い・うがいなど、自分でできることには意識して取り組んでいきたいですね！

12月の給食目標 寒さに負けない食事をしよう！！

寒さやウイルスなどに負けない体づくりには、「食事」「運動」「睡眠」のどれもが大切です。「病は気から」といいますが、免疫には腸がカギをにぎっているって知っていますか！？腸が健康だと、免疫力も強くなるのだとか。バランスの良い食事をしっかりとることが、健康への近道といえそうですね。さらに、工夫できる簡単なポイントを紹介します。ぜひ、冬の食事に活かしましょう。

Point① 朝食はしっかり食べる

この季節、朝、ふとんから出るのがつらいと思います。でも、ギリギリまで寝ていて朝食を食べないと体が温まりません。しっかり食べて、元気に登校しましょう。朝食でみそ汁やスープなどの温かい物を飲むのがおすすめです。



Point② 地元のものを！旬のものを！

冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは体を温める性質があるといわれます。免疫力は、体温が高い方が働きが活発になります。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね。



Point③ 冷たいものはほどほどに



アイスや冷たいジュースは体を冷やすのに効果きめん！暖かい部屋にいても、冷たい物を食べれば体の中が冷えてしまうのでほどほどにしましょう。

Point④ からだを温める食べ物



鍋や煮込み料理など、温かいものを食べれば体の中からポカポカに。また、ショウガやねぎは体を温めてくれる食べ物です。

Point⑤ ビタミン類を積極的に

ビタミンAは皮膚や粘膜を強くしてくれます。緑黄色野菜に多く含まれています。ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。果物に多く含まれています。どちらのビタミンも免疫力を高めて、かぜにかかりにくい体になります。



寒さに負けない食事
 〃
 かぜ予防(免疫力アップ)の食事
 〃
 栄養バランスのよい食事
 +ビタミン類！

です。日頃から、栄養バランスのよい食事をとり、免疫機能を整えましょう！！

