

食育だより



熊谷市立大幡中学校

食育担当

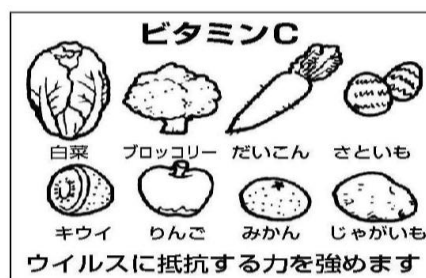
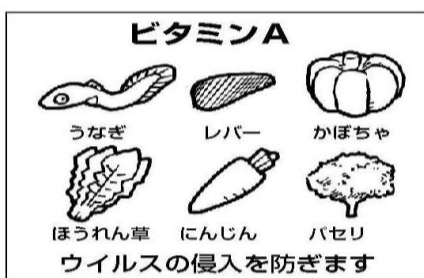
第7号

もうすぐ銀杏祭♪

10月27日(土)の銀杏祭も近づき、どのクラスも歌練習に気合が入っています。本番を前に風邪をひいたり、のどを痛めたりしていませんか?本番に自分たちの歌声が100%出せるように、体調も100%に整えましょう!

◆風邪予防には・・・

①**栄養**…たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスよく食べると、ウイルスに強くなります。



②**睡眠**…免疫力や病気を治す(治癒力)は、睡眠中に作られます。



③**運動**…風邪をふきとばす体力がつきます。



◆歌う前によいもの・・・

・**油っこいものを食べる** → 声帯が油でおおわれると、声が滑らかに出来ます。



・**飲み物は、常温の水** → 水はのどを刺激せずに、潤してくれます。



冷たい物は体を冷やし、温かい物はのどへの刺激があるため×!

ウーロン茶はのどの油分を取り去ってしまうためNG!!

ジュースや牛乳はのどに引っかかり、タンが絡むので歌う前は向かない。

◆風邪をひいたとき・・・



【おすすめレシピ】りんごときんかんのはちみつコンポート

◎材料…りんご(1/2個)、きんかん(又はレモン)2個、
はちみつ大さじ1/2、水200ml

①りんごは皮をむいて芯を取り、3等分のくし形に切る。

きんかんは、横半分に切って種を取り除く。

②鍋に①とはちみつと200mlの水を入れて中火で煮る。

③りんごがやわらかく煮えたら、できあがり♪

【のどの痛みに効く食材】

◎はちみつ…殺菌作用、抗炎症作用

のどの痛み・腫れを抑える

◎きんかん…ビタミンCがのどの粘膜に

効く