

# 食育だより

熊谷市立大幡中学校  
食育担当  
第9号

気温が低くなり、空気が乾燥しやすくなっています。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行する季節になりました。また、これから冬休みや年末・年始の行事があり、生活リズムも乱れがちになります。冬を元気に過ごすためにも、かぜに負けない体を作りましょう！

## かぜに負けない体を作ろう♪



### 朝ごはんはしっかり食べましょう

ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。

### 偏食せずに冬の旬(おいしい時期)の食材を!

冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは、昔から体を温めるといわれています。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！



### 体を温める食べ物を取りましょう

昔からいわれていますが、なべ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なります。また、しょうがや長ねぎは、体を温める作用があるといえます。



### 外で元気に体を動かしましょう!

寒くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけですませず、湯船にじっくりつかると温まりますよ！

「かぜは万病のもと」と言われています。かぜをひかないためには、栄養を十分にとって、夜は早く寝て、体の疲れを回復するように心がけることが大切です。また、外から帰ったときの手洗いうがいもしっかり行いましょう。毎日の心がけが、かぜの予防に効果的ですよ！



### こんな症状のときは？

#### ◆かぜのひきはじめ◆



なべ物など、体が温まる食事をします。主食、主菜、副菜をそろえて、バラよく食べましょう。特にビタミンを多く含む色の濃い野菜をしっかり食べましょう。

#### ◆のどが痛むとき◆



のどに刺激しないように、カレーやこしょうなどの刺激の強いものを避けるようにしましょう。食材をよく煮こんだものや、のどごしのよいものをとりましょう。



#### ◆熱があるとき◆

こまめに水分補給すること大切です。食事をとるときは、体に負担をかけないように消化のよいものにしましょう。薄味にした野菜スープは水分と一緒にビタミンなどの栄養素もとれるのでおすすめです。

