

# 食育だより

令和5年12月号

戸田市立 中学校

毎月19日は  
「食育の日」です!!

戸田市立学校給食センター

もうじき冬休みに入ります。寒さや乾燥から風邪やウイルスも流行ってきます。この冬休みは、昨年までと違って様々なところに行ったり、人と会ったりする機会が増えるでしょう。免疫力を高めて、体調管理に気を付けましょう。特に、3年生は受験に向けて追い込みの時期です。集中力・記憶力のもとには食事や睡眠です。しっかり食べて脳へ栄養を運び、勉強を頑張りましょう!



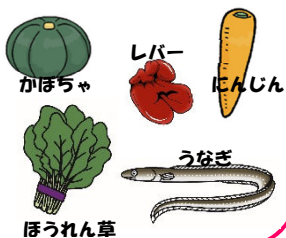
## 免疫力をUP にビタミン

風邪やウイルスを予防するには、免疫機能を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生を抑える作用のこと

### ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる



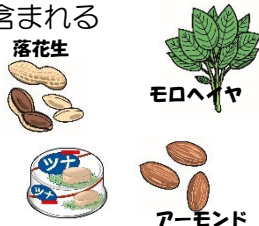
### ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる



### ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる



## 思い出して! 手洗いとうがい

みなさんもついこの間まで手洗いとうがいの徹底をしていたと思います。コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザのウイルスも同じです。手洗いとうがい最も身近な予防の対策です。



寒さに負けない身体を作ることが大切ですが、もし風邪をひいてしまったら...



## 症状別 かぜをひいた時の食事



### 発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

### 下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

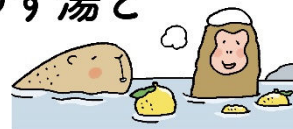
かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

## 冬の行事と食の関係

### 冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



### 年越しそば

大晦日に食べるそばには、細く長いの長寿への願いや、昔の金細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」などの願いがこめられています。

