

きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

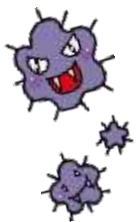
12月

「食育の日」・毎月19日は「感謝・完食」の日（残菜ゼロの取組）（令和2年度）

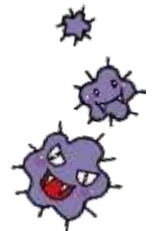


尾道市教育委員会

早いもので、もう1年が終わろうとしています。寒さも一段と厳しさを増してきています。さらに空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。冬を元気に過ごすために、しっかり予防しましょう。そして新しい年を元気に迎えましょう。

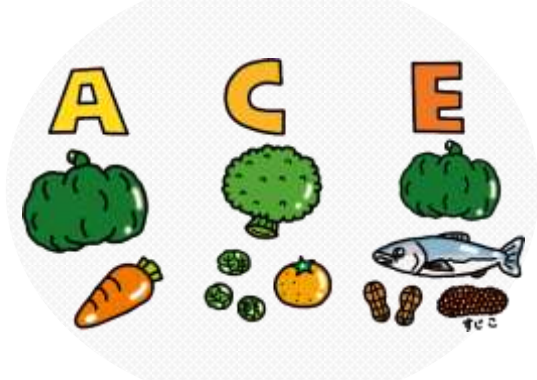


かぜに負けない体づくり



かぜの予防には、バランスのとれた食事、十分な休養、保温、手洗い、そして規則正しい生活が大切です。

ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eは、粘膜を強くして、抵抗力をアップするのに欠かせません。緑黄色野菜や果物、魚介類などに多く含まれています。

体をあたためよう！



かぜの予防には、体を冷やさないことも大切です。食事ではたんぱく質不足にならないようにします。たんぱく質源となる肉、魚、豆腐が食べられ、体も温まる鍋料理は冬のおすすめです。

食事の手洗いを忘れずに！



かぜ予防の第一はウイルスを体内に入れないことです。そして、手洗いはとても効果的なかぜの予防法です。せっけんでいねいに洗いましょう。

規則正しい生活が一番！



疲れがたまると体力が落ちてしまいます。朝夕の食事を決まった時間にとって生活にリズムをつくり、早めの就寝を心がけましょう。