

# きゅうしょくだよい

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3年度）



今年も残りわずかになりました。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、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠、適度な運動をして、かぜに負けない体を手に入れましょう！

## ～ 食事に気を付けて、免疫力・体力UP！！ ～

冬が近づき、新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザやかぜ等も心配な季節です。まずは、体を温める料理で体温を上げ、体力UPを目指しましょう。

免疫力UP



ビタミンやミネラルが多い食材  
…緑黄色野菜や果物。

体力UP



発酵食品

…みそやヨーグルト、納豆、キムチなど。

## 調子が悪いときの食事

### かぜのひきはじめ

温かい汁物や鍋に野菜をたっぷり入れて食べましょう。また、しょうがやねぎ、根菜類、たんぱく質は体を温める効果があるので、積極的にとりましょう。



### 熱があるとき

熱が出ると体温が上がって、体の中の栄養素や水分が失われやすくなります。おかゆやうどん、スープなどを食べて、水分の補給をしましょう。



### のどの痛み、せきが出る時

のどに刺激をあたえないように、よく煮込んだものや片栗粉でとろみをつけたもの、ゼリー、ヨーグルト等、のどごしがよいものを選びましょう。



## 冬至

# 12月22日、ゆず湯に入ってカボチャを食べよう！



冬至とは、一年の中で最も昼の時間が短くなる日のことです。

昔から冬至の日には、ゆず湯に入って、カボチャを食べる習慣があります。

### ゆず

寿命が長く、病気が強いゆずの実をお風呂に入れて、無病息災を祈る。



### カボチャ

脳卒中やかぜを予防する。ほとんど野菜が収穫できない冬まで保存できる貴重な野菜。



栄養面からみても、ゆずの皮にはビタミンC、カボチャにはビタミンAやカロテンなど、かぜの予防に効果のある栄養素が含まれています。

寒い冬に、ゆずやカボチャで、かぜを予防しようと考えた昔の人の知恵は素晴らしいですね！