

12月



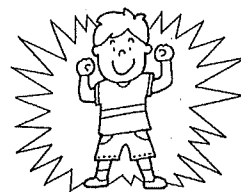
## 毛呂山町学校給食センターだより

令和7年12月

今年も残りわずかとなりました。かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。寒い時期や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜを予防するには、どうすればよいのでしょうか。生活習慣をととのえて、冬を元気に過ごしましょう。

## ☆寒さに負けず冬を元気に過ごそう☆

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



## ～風邪予防にとりたい栄養素と食べ物～

## 丈夫な体をつくる



## 風邪予防に緑茶

緑茶に含まれるカテキンは殺菌作用、抗菌作用があるため、風邪予防が期待できます。また、飲むだけではなく、緑茶でうがいすることも風邪予防に効果的だといわれています。ただ、緑茶にはカフェインが入っているため、飲み過ぎには気をつけましょう。

## &lt;たんぱく質&gt;

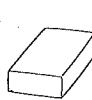
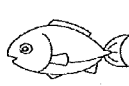
肉類

魚介類

卵

大豆・大豆製品

牛乳・乳製品



## 強い抗酸化作用で体を守る

## &lt;ビタミンA&gt;



にんじん



うなぎ

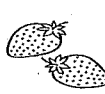


ほうれん草



レバー

## &lt;ビタミンC&gt;



いちご



パプリカ



キウイフルーツ



ブロッコリー



じゃがいも

## &lt;ビタミンE&gt;



かぼちゃ



アーモンド



サケ



サラダ油

## みなさん朝ごはんは食べていますか？

朝ごはんをしっかり食べて、体温を上げて、1日を温かくスタートしましょう。



## ポイント①主食をとる（ごはん、パン、麺など）

ごはん、パン、めんは「黄色」の食べ物に分けられます。黄色の食べ物は、体のエネルギーになります。夜寝ている間に使われたエネルギーを朝ごはんてチャージすることで、午前中も目が覚めて、頭がはたらきます。



## ポイント② 温かい汁物・飲み物を飲む

寒い日は部屋の温度も低く、なかなか体が温まりにくいもの。そんなときは、温かい汁物や飲み物を飲んで、体の中から体を温めましょう。前日の夕ご飯に具沢山の汁物を作っておき、朝に残しておく準備が簡単です。



朝は時間が限られているので、簡単に準備できるものがおすすです。子どもたちが自分でできるような、「納豆」「ゆでたまご」「牛乳」「ヨーグルト」「チーズ」「バナナやみかんなどの果物」を冷蔵庫に準備しておくといでしょう。そのほかに、カット野菜や粉末スープの素を使うのもオススメです。

## もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう！