



学校給食通信

第3号

寒さに負けない体を作ろう！



12月に入り、寒さも厳しくなってきましたね。

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。それを予防するために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。



冬には、冬の野菜がからだもうれしい！

根



大根

かぶら れんこん ごぼう

葉



ねぎ

はくさい ほうれん草 キャベツ

花



ブロッコリー

カリフラワーなど

の野菜を食べよう

- にものや、なべもの、実だくさんのスープにするとからだもあたたまるよ。
- だいこんや、かぶら、はくさいは、サラダやお漬物もおいしいね。
- ほかの野菜は、火を通して、おひたしやごまあえ、天ぷらや野菜いためがおすすめです。

今年の冬至は12月22日！冬至かぼちゃを食べよう！



カボチャをたべてカゼの菌をふきとばそう

規則正しい生活と食事

健康な体づくりには、食事・運動・睡眠が大切です！

食事

朝・昼・夕の1日3回の食事をきちんと食べましょう。副菜や汁物がある、バランスのとれた食事を心がけていすね。



運動

日中は勉強やスポーツなど、思い切り体を動かしましょう。十分に活動すると、夜ぐっすり眠れます。



睡眠

毎日決まった時間に寝て、起きるようにしましょう。早寝早起きをするように、体内リズムが整えられます。



毎朝食べているかな？



朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされ、体が元気に動き出します。一日を元気に過ごすためにも、朝ごはんは毎日食べるよう、心がけましょう。

野菜をたくさん食べましょう

野菜は1日に300g食べるのが理想ですが、実際にこの量を食べるのは難しいです。加熱して食べるなど、ひと工夫するのもいいですね。

野菜の量は？

生野菜は見た目が多いため、たくさん食べることはできませんが、加熱するとしんなりして見た目が減り、たくさん食べることができます。



野菜の量は？

生で食べるサラダの場合、淡色野菜が多く、種類が決まっています。加熱する場合は、緑黄色野菜や淡色野菜など、たくさんの種類の野菜が食べられます。

