

# EAT 通信 12月

平成25年(2013年)

和歌山市立有功小学校

今年も、のこすところあとひと月になりました。

一日一日常さが増し、かぜやインフルエンザが流行る時期です。

## 寒さに負けない体をつくろう！

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。かぜを予防には、自ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心掛けなければなりません。そのために大切なのは、栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べる事、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとて休養することです。

※ 免疫力… 体に入ったウイルスや細菌、異物などから自分の体を守る力

※ 抵抗力… 健康を保ち続ける力



今月の給食目標

食後は静かに休もう

・食後、休養の必要なことを知ろう

・休養の時間のすごし方を考えよう

## ♪冬の元気はビタミンACE♪

### ビタミンA

(皮膚のねんまくを強くる)

冬においしい野菜に多くふくまれます。タラなどの魚にも多くふくまれます。



### ビタミンC

(じょうぶな体づくりに役立つ)

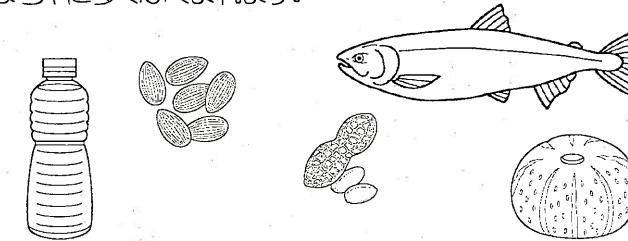
くだものだけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉などの野菜、いも類に多くふくまれます。



### ビタミンE

(血行をよくする)

ひまわり油や綿実油、アーモンド、ピーナッツ、サケ、筋子、かぼちゃに多くふくまれます。



外出時、食べる前  
てあら  
には手洗い、うがいを  
わす  
忘れずに。

### ～カボチャのことわざ～

とうじ 「冬至にカボチャを食べるとかぜをひかない」

とうじ ひ えいようほうふ 「冬至の日に栄養豊富なカボチャを食べ、ユズぶろに入ると「かぜをひかない」と言い伝えられています。」

ひと  
※おうちの人といつしょにみてくださいね。