

# EAT通信12月 がつせいねん 令和3年(2021年) わかやましりつにしわきしやうがっこう 和歌山市立西月小学校

～食事は落ち着いて よくかんで食べましょう～

早いもので今年も今月が最後の月になります。

木枯らしが吹いたり、霜が降りたりと、寒さが日を追って増して来る頃です。

空気が乾燥すると、口や鼻の粘膜も乾燥するのでかぜをひきやすくなります。

しっかり食べて、かぜに負けないじょうぶな体をつくりましょう。



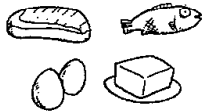
## かぜに強くなる食事

一冬を元気にのりきるために



### たんぱく質を たくさんとろう

たんぱく質は、分解されるときに体の熱となって消費されます。肉・魚・たまご・牛乳・とうふなどを食べて体をあたためましょう。



### ビタミンCを 毎日とろう

ビタミンCは、免疫力をあげるとはたらきがあります。野菜サラダ・大根おろし・さつまいも・みかんなど、新鮮な野菜やくだものを食べましょう。



### 油をじょうずに利用しよう

油は体温をたもつはたらきがあります。すきやき・てんぷら・いためものなどに使って食べましょう。



### ビタミンAを たっぷり食べよう

ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くするはたらきがあり、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・レバーなどを油で料理して食べましょう。



☆うちのひとといっしょにみてくださいね！

## 12月の給食目標



### 「食後は、静かに休もう」

- 食後に休養が必要なことを知ろう
- 休養の時間の過ごし方を考えよう

## よくかんで食べましょう

食べ物は、よくかむと胃に入ってから消化されやすく、栄養分としてうまく使われます。また、よくかんで食べると、あごや歯ぐきがじょうぶになります。

よくかまないで食べると…

よくかんで食べると…



胃腸の負担が大きい。



胃腸も元気！

## 食べたあとは、からだを休めましょう



食べ物が体に取り込まれると、胃や腸にたくさんの血液があつまり、消化活動が行われます。昔の人は「食べてすぐに横になると牛になる」と、行儀の悪さを注意する意味をこめて言っていましたが、食べたあとは体を休めることが大切です。学校で横になることはできませんが、少しの間、席に座って過ごすのも良いですね。