

# もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター  
令和元年度 12月号



## 風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、体が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



### 手洗い・うがい



### 栄養バランスのよい食事



### 十分な休養



### 適度な運動



## かぜをひいたら

### どんな食べ物をとればいいのか?

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。

### 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

**長期保存できる!**

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

**栄養が豊富!**

ビタミンC、β-カロテン、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの子をよくする食物繊維も豊富です。

**「ん」がつく!**

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんさん」とも呼ばれてきました。

## かぜの時は 安静に!!

暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かに過ごすようにします。



## 風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだん増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

**栄養バランスのよい食事**

野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**

外で元気に体を動かそう

## かぜをひいたら

### どんな食べ物をとればいいのか?

**たんぱく質** 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



**炭水化物** 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



**ビタミンA・C** 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



12/22 冬至

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。

### 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

<p><b>長期保存できる!</b></p> <p>かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。</p>	<p><b>栄養が豊富!</b></p> <p>病気を予防する働きのあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。</p>	<p><b>「ん」がつく!</b></p> <p>冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。</p>
--	--	---

### かぜの時は 安静に!!

暖かくして十分な睡眠をとるようにしましょう。熱が下がったから、治りかけだからと油断してはいけません。部屋の温度を適度に保ち加湿をして、室内で静かにすごすようにします。