



冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、遅寝・遅起きの生活になりがちです。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べて、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、冬休み中には、正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。ぜひ、家族や仲間と食卓を囲み、行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

【生活リズムを整えるコツ】



<p>起きたら日光を浴びる</p>	<p>朝ごはんを必ず食べる</p>	<p>決まった時間に食事をとる</p>
<p>寝る直前にデジタル機器を使わない</p> <p>スマホ OFF</p> <p>ゲーム OFF</p>	<p>夜食は控える</p> <p>※食事が遅くなる時は、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を</p>	<p>日中は適度に運動する</p>

<p>冬至 12/22</p> <p>ゆず湯もね</p> <p>かぼちゃ料理 あずきがゆ</p>	<p>年末年始の行事と食べ物</p>	<p>七草 1/7</p> <p>せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ</p> <p>七草がゆ</p>
<p>大みそか 12/31</p> <p>サケ・ブリなど</p> <p>年取り魚 年越しそば</p>		<p>鏡開き 1/11</p> <p>おしるこ など</p>
<p>正月 1/1~</p> <p>お雑煮 おせち料理</p>		<p>小正月 1/15</p> <p>あずきがゆ もち花・まゆ玉</p>

※家庭や地域によって異なる場合があります。

寒さに負けない体づくりを!

今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けないしょうぶな体を作りましょう。



風邪・インフルエンザ予防のポイント

<p>① こまめな手洗い・うがい</p>	<p>② 1日3回バランスのよい食事</p> <p>朝 昼 夕</p>	<p>③ 十分な睡眠</p>
<p>④ 適度な運動</p>	<p>⑤ 適度な保温と保湿</p> <p>マフラーやマスクを活用しましょう</p>	<p>★咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにするなど、咳エチケットを守りましょう。</p>

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

<p>たんぱく質</p> <p>基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める</p> <p>肉類 魚介類 牛乳・乳製品 卵 大豆・大豆製品</p>
<p>ビタミンA</p> <p>のどや鼻など粘膜を保護する</p> <p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 魚介類 レバー</p>
<p>ビタミンC</p> <p>免疫力を高める</p> <p>ブロッコリー みかん 柿 じゃがいも キウイフルーツ</p>

【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミン B1・B2 は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

<p>ビタミンB1</p> <p>豚肉 玄米・胚芽米 大豆 ウナギ</p>	<p>ビタミンB2</p> <p>卵 カレイ 牛乳 レバー</p>
--	--