スクールランチ

令和４年　１２月　　丹波市教育委員会

今年も残すところ１か月となりました。１２月は「師走」といわれる忙しい時期ですが、クリスマスや年越しなど楽しい行事がたくさん待っています。かぜなどで体調を崩すことがないよう、朝・昼・夕の３度の食事を規則正しくとり、十分な睡眠で体を休めて、元気に過ごしましょう。

寒さに負けない！冬の生活習慣

早寝	早起き	朝ごはん	適度な運動
手洗い	うがい		

冬休み中も、学校がある日と同じように早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い・うがいをしっかりしましょう。また、年末年始には食に関わるいろいろな行事がありますが、食べすぎは体調を崩す原因となります。気をつけましょう。

かぜをひいてしまったら…

◆かぜのひきはじめ◆

なべ料理など体が温まる食事をとるようにしましょう。ビタミン類を多く含む緑黄色野菜やエネルギーになる糖質、たんぱく質を多めにとると良いでしょう。

◆のどが痛む◆

のどに刺激を与えないように食材をやわらかく煮込んだものや、かたくり粉などでとろみをつけた、のどごしのよい食事(うどんなど)をとりましょう。

◆熱がある◆

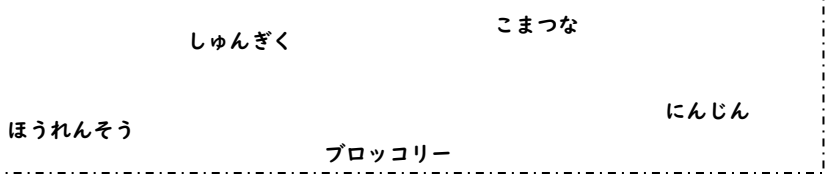
体の中の栄養素や水分が失われます。野菜・肉・卵などが入った栄養たっぷりのスープや飲み物でこまめに水分補給をすることが大切です。

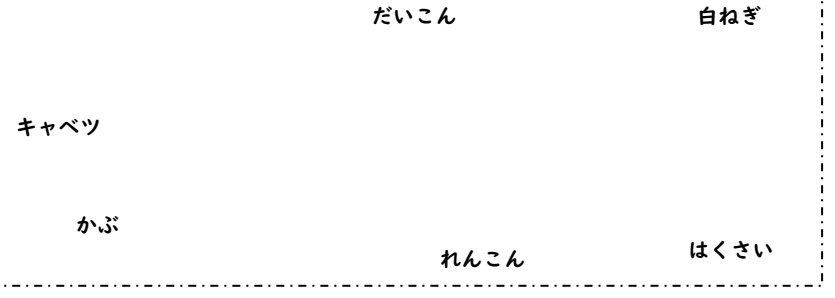
✿冬においしい野菜を食べよう✿

強い体をつくるためには、肉や魚と一緒に野菜もしっかり食べることが大切です。１２月は白菜や大根、白ねぎ、ブロッコリーなどの冬野菜がおいしい時期なので、なべ料理やスープ、煮物などにして旬の冬野菜をたくさん食べましょう。

色のこい野菜（緑黄色野菜）

にんじん、ほうれんそう、こまつな、ブロッコリー、しゅんぎくなどの色のこい野菜にはビタミンＡが多く含まれのどや鼻の粘膜を強くして体をかぜなどの菌から守る働きがあります。



色のうすい野菜（その他の野菜）

白菜、大根、白ねぎ、キャベツ、かぶ、れんこんなどの色のうすい野菜にはビタミンＣが多く含まれています。ビタミンＣは体の免疫力を高めたり、疲れを早く回復させたりする働きがあります。