

# 12月 給食だよ！

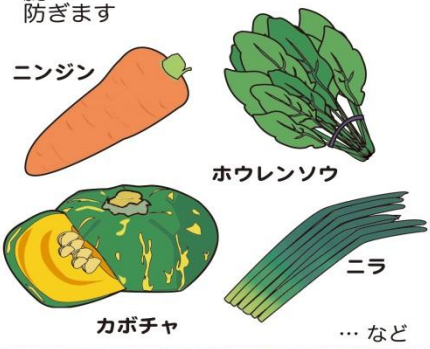
平成26年 12月  
日光市立大室小学校

いよいよ12月になり、今年もわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりする人も増える時期です。日ごろから健康に気を付けて、かぜに負けない体をつくりましょう。

## かぜを防ぐために おすすめの食べもの

### ビタミンA

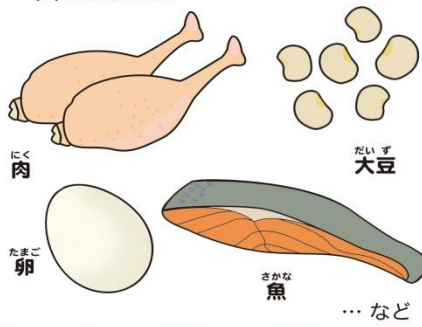
粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます



ニンジン  
ホウレンソウ  
カボチャ  
ニラ  
... など

### たんぱく質


かぜに負けない体力をつくるのに欠かせません



肉  
大豆  
卵  
魚  
... など

### ビタミンC


ウイルスに対する抵抗力を高めます



ブロッコリー  
ジャガイモ  
ミカン  
イチゴ ... など

## かぜをひいたら 水分補給をしっかりと！

発熱や下痢、嘔吐などで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状に陥ってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。



## かぜの予防3ヶ条

- ① 日ごろから栄養・運動・休養のバランスを心がけましょう。
- ② 戸外から帰ったら、うがい・手洗いを忘れずにしましょう。
- ③ 室内の温度と湿度を適度に保ちましょう。  
冬の快適温度は21～23℃、湿度は50%前後。まめに換気をし、乾湿度計で上手にコントロールしましょう。

## ～今月の食材：白菜～

白菜は、11月～2月が旬の冬を代表する野菜です。白菜の主成分は水分ですが、風邪を予防してくれるビタミンCや、血圧を下げる働きのあるカリウム、骨や歯のもとであるカルシウム、マグネシウムなどの栄養が、微量ながらもまんべんなく含まれています。また、消化を良くしたり、血栓ができるのを防いだりする働きがある、イソチオシアネートという成分が含まれています。

