



(毎月19日は食育の日、家族そろってご飯を食べよう!)

いよいよ12月です。今年も残りあとわずかになりました。朝夕が冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調をくずしやすい時季です。かぜをひかないように規則正しい生活を送り、年末・年始を元気に過ごしましょう。

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。

【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</p>	<p>夜食は控える</p> <p>※食事が遅くなるときは、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>

年末年始の行事と食べ物

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。

<p>冬至 12/22</p> <p>ゆず湯もね</p> <p>かぼちゃ料理</p> <p>あずきがゆ</p>	<p>正月 1/1~</p> <p>お雑煮</p> <p>おせち料理</p>	<p>鏡開き 1/11</p> <p>おしるこなど</p>
<p>大みそか 12/31</p> <p>サケ・ブリなど</p> <p>年取り魚</p> <p>年越しそば</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>小正月 1/15</p> <p>あずきがゆ</p> <p>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!

風邪やインフルエンザの流行に備えて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

<p>〔風邪予防に役立つ栄養素〕 風邪のひき始めにも</p>	
<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>じゃがいも、ブロッコリー、みかん、キウイフルーツ</p>	<p>〔風邪のときの食事〕</p> <p>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>
<p>ビタミンB1</p> <p>豚肉、玄米・胚芽米、大豆</p>	<p>ビタミンB2</p> <p>卵、カレイ、レバー</p>

予防のポイント

- ★こまめな手洗い・うがい
- ★1日3回バランスのよい食事
- ★十分な睡眠
- ★適度な運動