

食育だより

熊谷市立大幡中学校

食育担当

第7号



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時間を過ごしましょう。

【生活リズムを整えるコツ】



| | | |
|---|---|-------------------------|
| 起きたら日光を浴びる | 朝ごはんを必ず食べる | 決まった時間に食事をとる |
| 寝る直前にデジタル機器を使わない スマホ OFF ゲーム | 夜食は控える ※夜食を食べる時は、寝る2時間前までにすませましょう。 | 日中は適度に運動する |

かぜの最強の予防法！

手洗い・保温・栄養・休養

冬になると、きまってかぜをひくという人はいませんか。「かぜは万病のもと」ともいわれます。かぜの予防には、食べる前の手洗い・うがい、体の保温、そして日ごろからの十分な栄養と休養が大切です。しっかり予防をして冬を元気に過ごしましょう。

| | | | |
|--|--|---|--|
| 予防法 その1 手洗い・うがいはしっかり かぜのウイルスは汚れた手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をさわることによって体内に侵入します。 | 予防法 その2 しっかり保温 汗をかいたら体を冷やさないためにすぐに着替えをしましょう。下着もきちんと着替えることが大切です。 | 予防法 その3 十分な栄養 とくに、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを 好ききらいをすると栄養のバランスが崩れます。体の抵抗力が落ち、かぜをひきやすくなります。 | 予防法 その4 十分な休養 「疲れたな」と思ったら、部屋を暗くして早く寝ましょう。スマホなどを見ていては休養になりません。 |
|--|--|---|--|