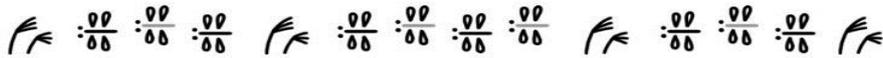


食育だより



熊谷市立大幡中学校

食育担当

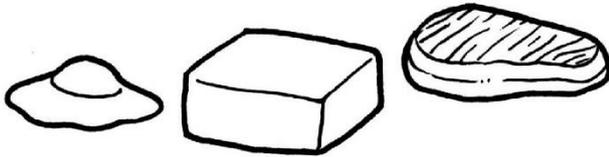
第5号

日に日に寒さが増してきて、風邪をひく人も増えてきました。これから風邪やインフルエンザも流行する季節になります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いはもちろん、食事からも寒さに負けない体を作りましょう！

食事で寒さを吹きとばそう！

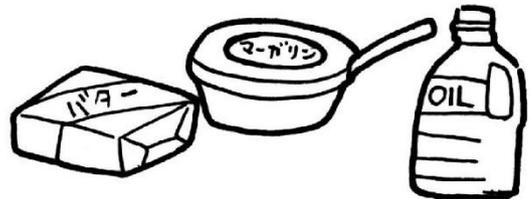
たん白質をたっぷりとりよう

肉、魚、たまご、だいずなど、たん白質をたくさん含む食べ物は、寒さに負けない強い筋肉をつくれます。



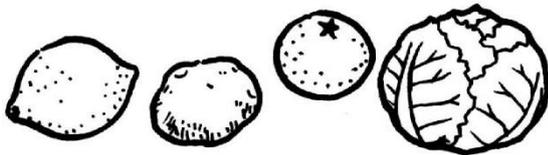
油料理を上手にとり入れる

油や脂肪は少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだをあたたくします。



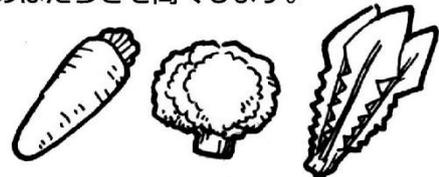
ビタミンCは毎日欠かさずに

かぜの予防に欠かせないビタミンCは、からだにたくわえておくことができません。毎日欠かさずとりましょう。



ビタミンAも忘れずに

かぜのウイルスは、口や鼻のねんまくからからだの中に侵入してきます。ビタミンAはねんまくを強くしそのはたらきを高くします。



もうすぐ銀杏祭♪

10月28日（土）の銀杏祭も近づき、どのクラスも歌練習に気合が入っています。本番を前にのどを痛めたりしていませんか？本番に自分たちの歌声が100%出せるように、体調も100%に整えましょう！

【のどの痛みに効く食材】

- ◎はちみつ…殺菌作用、抗炎症作用
のどの痛み・腫れを抑える
- ◎レモン…殺菌作用、ビタミンCがのどの粘膜に効く
- ◎大根…消炎作用、のどの腫れに効く
- ◎レンコン…のどの腫れやせきを改善



【おすすめレシピ】大根あめ

- ◎材料…大根 はちみつ
- ①大根をいちょう切り又は角切りにし、深皿やビンに入れ、そこにはちみつを回し入れる。
- ②ラップをして30分～2時間待つ。大根のエキスが出てきたら完成。
- ③そのままでもめたり、お湯で割って飲む。

☆歌う前に飲むものは、常温の水が一番です！のどを刺激せず、潤してくれます。